



¿Celíacos en tu restaurante?

¡Bienvenidos!

Inspiración y formación para tu cocina sin gluten

Más información en [ufs.com](https://www.ufs.com)



 **Unilever
Food
Solutions**





Cocina sin límites

Con más casos de alergias o intolerancias al gluten aumenta la demanda de platos para celíacos. Incorporarlos a nuestra cocina puede parecer laborioso y complicado, algo que sólo pueden preparar especialistas con material específico. Nada más lejos de la realidad.

En este volumen encontrarás toda la información, datos y consejos que necesitas para enfrentarte al nuevo reto culinario: el gluten.

Con formación y los productos adecuados podrás cocinar para celíacos de forma fácil y totalmente segura.

Además, una vez conozcas los secretos de esta cocina, podrás empezar a elaborar preparaciones originales y creativas con mucha facilidad. Por eso, en la segunda parte de este libro, haremos un repaso a una serie de preparaciones base las cuáles podremos derivar y conseguir así una infinidad de platos. Y es que la cocina sin gluten no tiene límites.

Hemos incluido también, para cada preparación base, una receta original y sorprendente totalmente detallada.

¡Da la bienvenida a los celíacos!

Equipo UFS

A still life composition featuring a burlap sack of flour, a glass of milk, eggs, and bread rolls on a wooden surface. The scene is set on a wooden cutting board with a burlap sack of flour in the center. To the right is a tall glass of milk. In the foreground, there are several white eggs, some in a small carton, and a large, golden-brown braided bread roll with a dark filling. Other bread rolls are visible in the background. The overall atmosphere is warm and rustic, with natural light illuminating the scene.

**¡CELÍACOS
BIENVENIDOS!**

Abre la puerta a nuevos clientes

Cuando conoces a tus clientes, tienes la total seguridad y confianza para poder servir a todo el mundo. A continuación, repasamos los puntos clave para conocer a tus nuevos clientes: los celíacos.

¿Qué es el gluten?

El gluten es una proteína amorfa que se encuentra en la semilla de muchos cereales: trigo (como espelta y trigo khorasan), cebada, centeno, avena y sus variedades híbridas y productos derivados.

¿Cómo afecta a mis clientes?

Los clientes que no pueden consumir gluten pueden ser intolerantes o alérgicos al gluten. Los que son intolerantes al gluten padecen una enfermedad autoinmunitaria que produce una inadecuada absorción de los nutrientes de los alimentos. En España, afecta aproximadamente a 1 de cada 100 personas y 6 de cada 7 celíacos están sin diagnosticar.

Por otro lado, la alergia al gluten se produce por una respuesta inmunológica de hipersensibilidad inmediata y la padecen menos personas. Los síntomas de la alergia se manifiestan inmediatamente, pudiendo desencadenar en una situación clínica grave de forma rápida.

¿Cuántos clientes pueden ser celíacos?

Aproximadamente un 1% de la población española, en su mayor parte mujeres, es celíaca. Además, si tenemos en cuenta que un 80% de los casos celíacos no están diagnosticados, la cifra puede ser aún más elevada.

¿Cómo les doy la bienvenida a mi restaurante?

Como todo en la cocina, el trabajo, el talento y el conocimiento son la solución para todo. Y con el gluten, igual.

A continuación, te presentamos formación e inspiración para dar la bienvenida a tus nuevos clientes de la forma más fácil.



**LAS CLAVES
PARA LA GESTIÓN
DEL GLUTEN**

Lo que necesitas saber para gestionar el gluten

Antes de arrancar motores debemos repasar la parte teórica. De manera muy sintética, te presentamos dos grandes bloques de información básica:

Legislación

En esta parte haremos un breve repaso a la legislación vigente en materia de alérgenos. A continuación, repasaremos los 14 alérgenos y cerraremos con información práctica sobre cómo leer las etiquetas de los productos.

Gestión del gluten en tu negocio

En esta parte veremos cómo se traduce todo esto en el día a día de nuestro restaurante. Aquí descubrimos las claves para gestionar el gluten en todo momento, desde que recibimos los productos e ingredientes en nuestro negocio hasta que servimos los platos en sala.

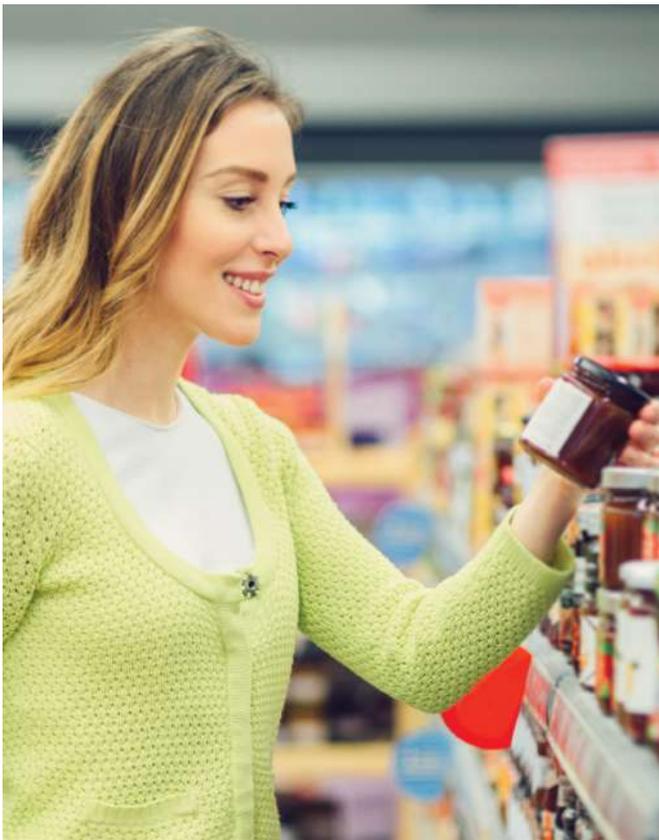
¡Empezamos!



Legislación sobre alérgenos

A partir del 13 de diciembre de 2014, el Reglamento relativo a la información alimentaria facilitada al consumidor (EU 1169/2011) obligó a cambiar la forma en la que se debe indicar la información sobre los alérgenos en las etiquetas y en los alimentos que se venden preenvasados, a granel o que se sirven fuera de casa.

Ley alérgenos



El reglamento define 14 alérgenos que deben etiquetarse incluso en los alimentos que se venden a granel. Esto significa que debes informar a tus clientes sobre la presencia de estos 14 alérgenos en los alimentos que sirves.

La intención es que sea fácil identificar los alérgenos que contiene cada alimento.

El objetivo no es prohibir determinados ingredientes en la cocina, lo cual limitaría la creatividad. Se trata más bien de adquirir los conocimientos sobre estos 14 alérgenos y de alertar y formar al personal de cocina y de servicio para asegurar una gestión efectiva de los mismos.

El comensal tiene derecho a pedir información por escrito sobre la presencia de algunos de los 14 alérgenos de declaración obligatoria en los alimentos no envasados que le sirvan en bares, restaurantes, hospitales, comedores escolares y en comercios minoristas (panaderías, carnicerías, etc.).



Los 14 alérgenos

A continuación haremos un repaso de los 14 alérgenos:



Cereales con gluten



Cacahuetes y productos con cacahuetes



Crustáceos y productos derivados de los crustáceos



Frutos de cáscara y productos con frutos de cáscara



Moluscos y productos con moluscos



Soja y productos con soja



Pescado y productos con pescado



Sésamo y productos con sésamo



Huevos y productos con huevo



Apio y productos con apio



Altramuces y productos con altramuces



Leche y productos lácteos (incluida la lactosa)



Mostaza y productos con mostaza



Dióxido de azufre sulfitos (en una concentración de más de 10 mg/kg o mg/l)



1. Cereales con gluten



En una concentración de más de 20 ppm.

Los cereales que contienen gluten son: trigo (como espelta y trigo kamut), cebada, centeno, avena y sus variedades híbridas y productos derivados.

Entre los ingredientes derivados de los cereales anteriores encontramos: almidón, harina, harina de grano grueso, sémola, cuscús, polenta, cebada perlada, copos, salvado, trigo entero, bulgur, germen de trigo. Otros alimentos que pueden contener gluten: pasta, miga de pan, tortitas, muesli, preparados para hornear/pasteles, pan, alimentos horneados, tartas, pasteles, galletas, malta, cerveza de malta, cerveza, café en grano (malta), bebidas de cacao, especias combinadas, salsa de soja, salsa de harina y grasa, tabletas de chocolate, barritas de cereales.



2. Crustáceos y productos derivados de los crustáceos



Gambas, cangrejos de río, langosta, cangrejos, krill, langosta marina, camarones, gambas rebozadas, cangrejos araña, mantequilla de cangrejo, etc.

Otros alimentos que pueden contener crustáceos: pasta de gambas, sashimi, surimi, crujiente de gamba, bullabesa o la paella.



3. Moluscos y productos con moluscos



Principalmente, bivalvos (almejas, mejillones, vieiras, ostras), caracoles, orejas de mar, cefalópodos: calamares, pulpo, sepia.

Otros alimentos que pueden contener moluscos: pasta con tinta de calamar, surimi, sashimi, bullabesa, paella.



4. Pescado y productos con pescado



Crudo, cocinado y escabechado.

Otros alimentos que pueden contener pescado: caviar, huevas, gelatina, surimi, kamaboko, anchoas (pasta), salsa Worcester, salsas/condimentos picantes (asiáticos), alimentos de cocinas autóctonas (p. ej. sushi, arroz frito, paella, rollitos de primavera, vitel toné, bullabesa, Labskaus).



5. Huevos y productos con huevo



Huevos de gallina y también en otros huevos como los de ganso, pato, pavo, codorniz, pichón, avestruz; yema de huevo, clara de huevo, clara montada.

Otros alimentos que pueden contener huevos: huevo líquido, huevo en polvo, huevo congelado, sustancias y alimentos con el prefijo ovo (= huevo): ovomucina, lisozima del huevo (p. ej. en el queso), lecitina de huevos de gallina, "aglomerantes" para semillas y guarniciones en pan y productos horneados, azúcar glaseado, tartas, pasteles, productos horneados, bizcochos de soletilla, pavlova, mayonesa, salsas (p. ej. salsa holandesa), aglomerante en carne picada, rebozados, empanados, surimi, licor de huevo, pasta al huevo.



6. Altramuces y productos con altramuces



En altramuces y derivados como puede ser la harina de altramuces.

Otros alimentos que pueden contener altramuces: pan y productos horneados y sustituto vegetariano de la carne.



7. Mostaza y productos con mostaza



En mostaza y derivados, como pueden ser semillas de mostaza, mostaza, aceite de mostaza, semillas germinadas de mostaza.

Otros alimentos que pueden contener mostaza: embutidos, productos cárnicos...



8. Cacahuetes y productos con cacahuetes



En cacahuetes y productos con cacahuetes. Otros alimentos que pueden contener cacahuetes: aceite de cacahuete (también como grasa para freír), mantequilla de cacahuete, sustituto vegetariano de la carne, salsas, aderezos, pesto, alimentos de cocinas autóctonas (p. ej. africanos, asiáticos, mexicanos).



9. Frutos de cáscara y productos con frutos de cáscara



Frutos de cáscara y productos con frutos de cáscara. Otros alimentos que pueden contener frutos de cáscara: aceite de nueces, aceite de avellanas, mazapán, nougat, pasta de nueces, mantequilla de nueces, alimentos horneados, postres, amarettini, chocolate, aperitivos, muesli, acompañamientos de ensalada, pesto y otras salsas, aderezos de ensalada, platos vegetarianos.



10. Soja y productos con soja



Otros alimentos que pueden contener soja: leche de soja, postres con soja, aceite de soja sin refinar, proteína de soja, tofu, condimentos (salsas de soja, shoyu, tamari, teriyaki, salsa Worcester), miso, tempeh, brotes de soja, untables y platos vegetarianos, surimi, pan y alimentos horneados, hamburguesas, productos con embutidos.



11. Sésamo y productos con sésamo



Semillas de sésamo, aceite de sésamo, pasta de sésamo (tahini), mantequilla de sésamo, harina de sésamo, sal de sésamo (gomashio).

Otros alimentos que pueden contener sésamo: pan, productos horneados, galletas saladas, cereales de desayuno.



12. Apio y productos con apio



Principalmente apio nabo (la raíz del apio), semilla de apio, tallo de apio, hoja de apio.

Otros alimentos que pueden contener apio: zumos vegetales con apio, sal con apio, combinaciones de especias, curry, caldos, sopas, estofados, salsas, productos embutidos y de carne, ensaladas delicatessen (ensalada Waldorf), ensaladas vegetales, ensalada de patata (con caldo), aperitivos.



13. Leche y productos lácteos (incluida la lactosa)



Otros alimentos que pueden contener leche: proteína de leche, caseína, proteínas del suero de la leche, lactoalbúmina, lactoglobulina, lactosa, leche, leche en polvo, nata, nata agria, crema fresca, suero de leche, yogur, kéfir, queso, quark, mantequilla, mantequilla clarificada, margarina con contenido de leche, chocolate, alimentos horneados, cuajo, nougat.

Nota: la leche de cabra, búfala y yegua también presentan problemas de tolerancia similares.



14. Dióxido de azufre y sales de sulfitos (e220-228)



En una concentración de más de 10 mg/kg o mg/l.

Se encuentra principalmente en el vino sulfurado. Se puede encontrar en cantidades más pequeñas, por ejemplo, en purés de patata instantáneos; normalmente en niveles inferiores a los que son de declaración obligatoria.

Cómo leer las etiquetas

La información sobre los 14 alérgenos debe estar claramente destacada, por ejemplo en mayúsculas, como se encuentra en todos los productos Unilever Food Solutions.

Para conocer bien los productos que utilizamos y saber si contienen o no alérgenos, te ofrecemos una serie de productos que cumplen los criterios:



Producto sin gluten, adecuado para celíacos

Con este símbolo indicamos que el producto no contiene más de 20 ppm de gluten, por lo que es un producto adecuado para celíacos.



Sin ingredientes con lactosa

Los productos con este símbolo contienen menos de un 0,01% de lactosa.





Gestión del gluten en tu negocio

En las siguientes páginas encontrarás los consejos más útiles para saber cómo tratar y operar con el gluten en tu negocio desde que llegan los productos o ingredientes en tu restaurante hasta que sirves los platos en sala a tus clientes.

1. Compra de productos e ingredientes

Es importantísimo comprar los ingredientes a un proveedor certificado. Siguiendo estos sencillos pasos puedes asegurarte de que todos los productos que usas cumplen con la legislación:

- Trata con proveedores de confianza que etiqueten sus productos según la legislación vigente.
- Lee detenidamente los ingredientes del producto para saber los que contienen gluten.

Además, ten en cuenta que si contiene alguno de los 14 alérgenos, estará marcado claramente en **negrita o mayúsculas**.

- Algunos fabricantes cambian las recetas de sus productos sin avisar a los clientes. Comprueba la etiqueta cada vez que recibas el producto.
- Conserva el envase como referencia en caso de que un cliente pida verlo.



2. Almacenamiento

En todas las cocinas existe riesgo de contaminación cruzada. Sigue estos sencillos consejos para evitarla:

- Mantén los ingredientes libres de gluten separados de los que sí contienen.
 - Asegúrate de que todos los ingredientes están en envases sellados y claramente etiquetados.
- Almacena los ingredientes con gluten por debajo de los que no tienen.
 - Usa pegatinas o envases de colores para identificar los productos o ingredientes con o sin gluten claramente.
 - Comprueba regularmente el riesgo de contaminación cruzada y ten un plan en caso de derrame accidental.
 - Forma a tu personal e infórmale de los cambios en cocina.



3. Zona de trabajo

Para evitar la contaminación cruzada es esencial mantener limpias las manos, los utensilios y el equipo en general que utilizaremos:

- Limpiar los utensilios antes de usarlos. Limpiarlos a mano o en el lavavajillas elimina el gluten.
- Cocinar primero la comida para celíacos.
- Usa cuchillos y tablas de cortar exclusivas o lávalas bien antes de usarlas.
- Mantén los utensilios y el equipo en general libre de gluten separado del que se use para trabajar con gluten.
- Lávate las manos antes de tratar con ingredientes sin gluten.
- Lava el uniforme y delantal de forma regular.
- Limpia todas las superficies detenidamente.
- Usa delantales exclusivos para preparar los platos sin gluten.



4. Cocinando

No necesitas una cocina especial para preparar platos sin gluten. Sigue estos sencillos pasos para evitar la contaminación cruzada:

- Usa una parrilla o una zona de la parrilla específica para la comida sin gluten. Asegúrate de que las comidas con gluten siempre las cocinas después, nunca antes.
- Usa una tostadora específica cuándo prepares pan sin gluten.
- Asegúrate de que la freidora está limpia y tiene aceite nuevo. A poder ser, usa una freidora aparte para cocinar sin gluten.
- Coloca las comidas que no tienen gluten en bandejas para hornear limpias, nunca en las parrillas del horno.
- Usa cepillos y aceite para untar separados del resto, etiquetándolos claramente.
- Algunos ingredientes muy comunes, como la sal y la mantequilla, pueden contener migas de pan. Considera tenerlos separados.
- Cuando uses un horno con ventilador asegúrate que no hay derrames ni harinas que continen gluten cocinándose al mismo tiempo.
- Si tienes una cocina pequeña, prepara los platos del menú para celíacos, cúbrelos y séllalos completamente antes de empezar a preparar los platos con gluten.
- Forma a tu personal para seguir estos procesos. Incluso puedes tener recordatorios en la cocina.
- Ten en cuenta que cocinar a altas temperaturas no elimina el gluten (ni en agua hirviendo, ni en el horno, etc.).



Te recomendamos

Si sólo tienes que servir a un cliente celíaco, prepara todos los platos sin gluten juntos en un lugar de la cocina.

5. Gestión en sala

El éxito de cocinar para celíacos empieza en la cocina y sigue en la sala. Con el compromiso de todo el equipo que trabaja cara al público, podemos garantizar el mejor servicio.

El personal debería:

- Conocer la ley de los alérgenos.
- Poder informar a los clientes acerca de qué platos tienen gluten y cuáles no.
- Estar actualizados de todos los cambios en el menú.
- Preguntar a los clientes si siguen alguna dieta especial.
- Recibir formación sobre el gluten.
- Registrar las quejas de los clientes, si hay algún problema.
- Tener acceso a las instrucciones o consejos para servir comida sin gluten.



Te recomendamos

QUÉ HACER

- Poner los platos sin gluten primero en el mostrador de servicio.
- Señalar qué comida es sin gluten con etiquetas o colores.
- Etiquetar o identificar de algún modo las cucharas para servir comida sin gluten.
- Asegurarte de que entiendes perfectamente las necesidades de tu cliente.

QUÉ NO HACER

- Usar la misma cuchara para servir platos con y sin gluten.
- Poner pan o crutones de pan en sopas o ensaladas.
- Usar los mismos platos con mantequilla para platos sin gluten. Pueden estar contaminados por migas de pan.
- Si sirves helado, servirlo con una oblea.

6. Puntos a tener en cuenta

- ✓ Conoce la ley de los alérgenos.
- ✓ Forma a todo el personal y mantenlo actualizado.
- ✓ Proporciona información clara a los clientes acerca de qué platos contienen gluten.
- ✓ Elige proveedores con buena reputación.
- ✓ Mantén condiciones de almacenaje adecuadas.
- ✓ Conserva todos los productos sin gluten en su envase original o en envases claramente diferenciados.
- ✓ Habilita una zona para cocinar sin gluten.
- ✓ Controla los métodos de preparación y el riesgo de contaminación cruzada.
- ✓ Proporciona delantales y ropa de cocina diferentes para preparar platos con y sin gluten.
- ✓ Asegúrate de que el personal se lava las manos cuándo pasa a manipular o preparar platos sin gluten.
- ✓ Proporciona utensilios diferentes para preparar platos con y sin gluten.
- ✓ Ofrece los elementos necesarios para asegurarte que todos los productos e ingredientes sin gluten estan claramente identificados.
- ✓ Revisa la producción de platos sin gluten en auditorias internas.



A close-up photograph of a dark-colored ceramic bowl filled with a gluten-free ramen dish. The bowl contains white noodles, several large pieces of cooked shrimp, a soft-boiled egg with a runny yolk, and fresh vegetables including sliced cucumbers, shredded carrots, and green onions. The dish is garnished with a sprinkle of red chili flakes. In the background, a silver fork and knife are visible on a light-colored wooden surface.

**PREPARACIONES
FÁCILES Y RECETAS
CREATIVAS PARA
CELÍACOS**

Multiplica tus opciones sin gluten

Hay una serie de preparaciones base en cocina que pueden derivarse para conseguir una infinidad de platos distintos.

En el bloque que sigue a continuación, repasamos estas preparaciones base y damos algunos ejemplos de derivaciones para que veas que, definitivamente, la cocina sin gluten no tiene límites. Además, para cada preparación base, te sugerimos una receta íntegra sin gluten para que la incorpores en tu carta o menú.



Salsas de tomate

Receta: Lasaña de bocartes, pisto y sopa fría de tomate.



Mayonesas

Receta: Ensalada de fideos de arroz, langostinos y salsa thai.



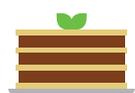
Lácteos

Receta: Arroces salteados y queso de cabra.



Caldos y fondos

Receta: Carrillera de cerdo y corazones de alcachofa en tempura.



Bechamel

Receta: Aleta de raya emparrillada con velouté de hongos.



Masas pasteleras

Receta: Brownie de pasta bomba.



Frituras

Receta: Pavías de rape sobre cama de pak choi y anacardos.



Cremas dulces

Receta: Tutti frutti.



Salsas cárnicas

Receta: Codillo en salsa bucanera.



Galletas

Receta: Milhojas de manzana y chantilly de bergamota.

Preparación base: Salsa de tomate



Derivaciones:



Boloñesa

Salsa de tomate, verduras y carne, ideal como guarnición de pastas sin gluten.



Chutney

Mezcla de especias dulces y picantes originaria de la India.



Napolitana

Salsa de tomate condimentada con orégano, pimienta y pimentón picante.



Brava

Salsa picante típica de la gastronomía española que suele ser acompañamiento de patatas.



Putanesca

Salsa atomatada guarnecida con verduras, anchoas, guindilla y aceituna negra.



Sopa fría

Consumidas más habitualmente en verano por su capacidad para refrescar el cuerpo.



Todas las recetas hechas con Salsa Pomodoro Knorr



EJEMPLO DE
DERIVACIÓN:
SOPA FRÍA

Lasaña de bocartes, pisto y sopa fría de tomate



Ingredientes (10pax)

SOPA FRÍA DE TOMATE

80 g Salsa Pomodoro Knorr
200 g tomate Cherry
80 g pepino
80 g vinagre Jerez
120 g aceite de oliva
1 l agua

PISTO

400 g cebolla
400 g pimiento rojo
400 g pimiento Verde
200 g calabacín
200 g aceite de oliva
5 g sal

BOCARTES MARINADOS

1 kg bocartes
500 ml agua con gas
100 g vinagre de vino blanco
50 g vino blanco
20 g sal

PASTA FRESCA SIN GLUTEN

250 g Maizena
10 g aceite de oliva
4 ud huevos
1 ud clara de huevo
125 g harina integral de maíz
50 g agua
3 g sal

Elaboración

SOPA FRÍA DE TOMATE

1. Mezclar todos los ingredientes en robot, triturar y pasar por colador.

PISTO

1. Picar finamente todos los ingredientes.
2. Fondear primero la cebolla junto con los pimientos, una vez estén casi hechos añadir el calabacín.
3. Sazonar y reservar.

BOCARTES MARINADOS

1. Para esta elaboración procuraremos escoger ejemplares de buen tamaño, los cuales evisceraremos y quitaremos la espina central.
2. Una vez limpios, los introduciremos en la mezcla de líquidos y con tenerlos sumergidos unos 30-40 minutos será suficiente.
3. Retirar de la marinada y conservar en un tupper sumergidos en aceite de oliva.

PASTA FRESCA SIN GLUTEN

1. Tamizar la Maizena y la harina de maíz.
2. Hacer un volcán y colocar en medio el resto de ingredientes.
3. Amasar y dejar reposar durante 1-2 h.
4. Estirar, cortar y hervir durante 5 minutos.

MONTAJE

1. Poner una base de pisto, encima una lamina de pasta fresca y cubrir con los bocartes.
2. Añadir la sopa de tomate fría
3. Acompañar de unas huevas de trucha

Preparación base: Lácteos



Derivaciones:



Salsas varias

Puedes utilizar Krona Original como base de una infinidad de salsas.



Nata montada

Guarnición ideal para todo tipo de postres.



Cremas

Recetas de calidad. Hoy día servidas como crema, salsa ligera o también sopa.



Helados

Tipo de crema generalmente dulce y helada. Les puedes añadir galletas, chocolate o frutas para hacerlos más originales



Risottos

Receta tradicional italiana de arroz y queso.



Todas las recetas hechas con
Krona Original

EJEMPLO DE
DERIVACIÓN:
RISOTTO



Arroces salteados y queso de cabra



Ingredientes (10pax)

ARROCES

900 g arroz bomba
100 g arroz salvaje
200 g cebolla roja
2 l agua
50 ml sal
100 ml aceite de oliva

SALSA DE QUESO DE CABRA

375 g queso de cabra
750 ml Krona Original
300 g CLC de Pollo Knorr
300 g cebolla
75 ml aceite de oliva

CRUJIENTE DE QUESO

200 ml salsa de queso
de cabra
50 g Maizena
50 g agua

Elaboración

ARROCES

1. Picar finamente la cebolla y rehogar en el aceite de oliva con la sal, cuando esté hecha, añadir el arroz bomba previamente lavado, rehogar el conjunto y añadir el agua.
2. Cocinar cinco minutos a fuego medio y 10 en horno tapado. Dejar reposar y extender para enfriar.
3. El arroz salvaje lo coceremos durante 45 minutos en abundante agua, refrescamos y mezclamos con el arroz bomba.

SALSA DE QUESO DE CABRA

1. Picamos la cebolla y la fondeamos con el aceite.
2. Añadimos el queso de cabra y removemos hasta que se funda.
3. Añadimos el CLC de Pollo Knorr y la Krona Original. Pasamos por la batidora y colamos.

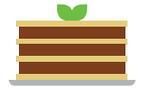
CRUJIENTE DE QUESO

1. Calentar la salsa, hasta llegar a ebullición.
2. Desleír la Maizena con el agua e incorporar a la salsa hasta que quede prácticamente un engrudo.
3. Pasar a manga pastelera y sobre un silpat, escudillar en finas láminas que después secaremos al horno 100°C durante 40 minutos.
4. Freír las tiras en abundante aceite.

MONTAJE

1. Salteamos los corales de la vieira con los arroces en sartén y añadimos la salsa de queso.
2. Marcamos los cuerpos de las vieiras.
3. Emplatamos.

Preparación base: Bechamel



Derivaciones:



Croquetas

Porción de masa hecha de un picadillo, ligada con bechamel, rebozada y frita.



Velouté

Salsa formada por un fondo claro y ligada con un Roux.



Bechamel

Salsa blanca y espesa ideal para rellenos y gratinados.



Todas las recetas hechas con Krona Original y Maizena



EJEMPLO DE
DERIVACIÓN:
VELOUTÉ

Aleta de raya emparrillada con velouté de hongos



Ingredientes (10pax)

VELOUTÉ DE HONGOS

500 g hongos
1 l Fondo Profesional de Pollo Knorr
200 g cebolla
100 g Maizena Express oscura
150 g Krona Original
100 ml aceite de oliva

RAYA

2 kg aleta de raya limpia

GUARNICIÓN

Fideos de arroz

Elaboración

VELOUTÉ DE HONGOS

1. Fondear la cebolla con el aceite, una vez pochada, añadir los hongos y cocinar durante 5 minutos.
2. Añadir el Fondo Profesional de Pollo Knorr y cocinar el conjunto durante 15 minutos.
3. Pasar por la batidora y colar.
4. Volver a levantar y añadir la Krona Original.
5. Añadir la Maizena Express oscura hasta obtener el espesor deseado.

RAYA

1. Emparrillar la raya.

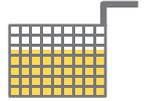
GUARNICIÓN

1. Freír los fideos de arroz en abundante aceite de girasol hasta que se hinchen.

MONTAJE

1. Poner una base de velouté de hongos junto con algún hongo entero que habremos reservado previamente.
2. Disponer las aletas de raya, salsear y guarnecer con los fideos de arroz.

Preparación base: Frituras



Derivaciones:



Orly

Masa utilizada para freír alimentos que contienen mucha agua. Debe ser resistente a la hora de manipularse pero sin perder la delicadeza en el paladar.



Crujientes

Guarnición que puede adoptar diversas formas. Suele secarse y después freírse.



Tempuras

Fritura japonesa rápida y ligera que generalmente se utiliza para verduras y mariscos.



Buñuelos

Masa de harina, en este caso sin gluten, que se fríe en abundante aceite.



Todas las recetas hechas con Maizena



EJEMPLO DE
DERIVACIÓN:
CRUJIENTE

Pavías de rape sobre cama de pak choi y anacardos



Ingredientes (10pax)

PAVÍAS

1 kg lomo de rape limpio
100 g Maizena
100 g harina de maíz sin refinar
2 ud huevo
50 ml tamari (soja sin gluten)
150 ml agua con gas
2 g sal

GUARNICIÓN

300 g pak choi
50 g anacardos sin sal
200 g Salsa Agridulce Knorr
Hilos de chili

Elaboración

PAVÍAS

1. Cortar el lomo de rape en medallones.
2. Mezclar el resto de ingredientes hasta obtener una masa de fritura con la consistencia deseada.
3. Sazonar los medallones de rape y freír en abundante aceite caliente.

GUARNICIÓN

1. Limpiar el pak choi y cocer brevemente, reservar.
2. Trocear los anacardos sin llegar a triturar.

MONTAJE

1. En una sartén, calentar la Salsa Agridulce Knorr junto con los medallones de rape.
2. En la base del plato disponer el pak choi y encima de este las pavías de rape.
3. Salsear con la Salsa Agridulce Knorr y espolvorear los anacardos.
4. Terminar con los hilos de chili.

Preparación base: Salsas cárnicas



Derivaciones:



Demi-glace

Salsa cárnica básica a partir de la cual se pueden elaborar otras salsas.



Cazadora

Salsa de la cocina francesa que incorpora champiñones, cebolla, vino tinto, estragón, tomillo y perejil.



Oporto

Salsa dulce de base cárnica que se obtiene por reducción previa de vino de Oporto.



Cumberland

Salsa fría a base de zumos de fruta, mostaza y cayena, ideal para platos de caza.



Bucanera

Salsa de base cárnica con vinagre de frambuesa, plátano, jengibre y chalotas.



Todas las recetas hechas con
Salsa Española Knorr



EJEMPLO DE
DERIVACIÓN:
SALSA
BUCANERA

Codillo en salsa bucanera



Ingredientes (10pax)

CODILLO

10 ud codillo de cerdo

SALSA BUCANERA

65 g Salsa Española en Frío Knorr

120 g chalotas

50 g jengibre

50 ml vinagre de frambuesa

50 g mantequilla

3 g sal

1 l agua

SALSA BUCANERA

300 g chalotas

100 g azúcar

75 g mantequilla

35 g vinagre balsámico

Elaboración

CODILLO

1. Envasar al vacío individualmente y cocinar a 70°C durante 24 horas.
2. Abatir.

SALSA BUCANERA

1. Fondear la chalota en juliana con la mantequilla,
2. Añadir el jengibre y rehogar.
3. Incorporar el vinagre de frambuesa y dejar reducir.
4. Añadir la Salsa Española en Frío Knorr regenerada y cocinar durante 20 minutos.
5. Colar.

GUARNICIÓN

1. Pelar las chalotas y meterlas en un tupper cubierto de film agujereado al microondas con el resto de ingredientes.
2. Cocinar durante 4 minutos a máxima potencia.
3. El tiempo variará en función del tamaño de las chalotas.

Preparación base: Mayonesas



Derivaciones:



Salsa Rosa

Salsa fría de mayonesa y ketchup aderezada con zumo de naranja, brandy y aliño Worcestershire.



Aliño Thai

Aliño asiático típico de Tailandia que puede contener curry rojo o verde, chile, cilantro o soja.



Alioli

Emulsión de aceite de oliva y ajo típico de la gastronomía mediterránea. La tendencia es prepararlo con perfiles de sabores diferentes y creativos.



Rellenos varios

Utiliza Hellmann's Original como base de tus rellenos sin tapar los sabores. Una buena densidad se impone en esta preparación.



Todas las recetas hechas con Hellman's Original



EJEMPLO DE
DERIVACIÓN:
ALIÑO THAI

Ensalada de fideos de arroz, langostinos y salsa thai



Ingredientes (10pax)

SALSA THAI

500 g Hellmann's Original
200 g limas
50 g jengibre
20 g cilantro
80 g salsa tamari (soja sin gluten)
2 g togarashi

ENSALADA

1 kg fideos de arroz
1 kg langostinos
200 g pepino
300 g zanahoria
300 g brotes de bambú
100 g cacahuets sin sal
10 g menta
10 g cilantro

Elaboración

SALSA THAI

1. Exprimir el zumo de las limas e incorporar a la Mayonesa Hellmann's Original junto con el jengibre pelado y rallado, el tamari, el togarashi y el cilantro picado.
2. Verter en biberon y reservar.

ENSALADA

1. Cocer los fideos en abundante agua con sal, seguidamente pasar por agua fría para cortar su cocción.
2. Cocer los langostinos en abundante agua con sal, enfriar y pelar.
3. Pelar el pepino y cortar en bastones.
4. Pelar la zanahoria y rallar.
5. Trocear los cacahuets sin llegar a triturarlos.

MONTAJE

1. Colocar los fideos en la base del bol.
2. Disponer los bastones de pepino, la zanahoria rallada y los langostinos.
3. "Sazonar" con los cacahuets.
4. Acompañar de las hojitas de menta y cilantro.
5. Aliñar con la salsa thai cubierto de film agujereado al microondas con el resto de ingredientes.

Preparación base: Caldos y Fondos



Derivaciones:



Salsas

Mezcla líquida de ingredientes fríos o calientes y que puede tener diferentes tipos de espesor.



Cremas

A partir de un sabor principal se preparan las sopas más creativas.



Jugos Ligados

Jugo de cocción cuya consistencia se suele obtener gracias a un espesante como un Roux o Maizena.



Sopas

Preparación líquida con sustancia y sabor a la que puedes añadir ingredientes sólidos y consistentes.



Todas las recetas hechas con Caldos y Fondos Knorr

EJEMPLO DE
DERIVACIÓN:
JUGO LIGADO



Carrillera de cerdo y corazones de alcachofa en tempura

Ingredientes (10pax)

CARRILLERAS

1 kg carrilleras de cerdo
500 ml Fondo Profesional de Carne Knorr
50 g Maizena Express
5 g romero

ALCACHOFAS

1 kg alcachofas
2 dl agua

TEMPURA

100 g Maizena
100 g harina integral de maíz
2 ud huevo
200 ml agua con gas
20 g vinagre de manzana
3 g sal

Elaboración

CARRILLERAS

1. Limpiar las carrilleras y salpimentar.
2. Introducir en bolsa de vacío junto con el Fondo Profesional de Carne Knorr y el romero y cocinar al vacío durante 36 horas a 65°C.
3. Abatir.
4. Recuperar el líquido de la bolsa, calentar y ligar con la Maizena Express.

ALCACHOFAS

1. Introducir las alcachofas enteras en bolsa de vacío apta para cocción junto con el agua y cocer en horno de vapor 1 hora a 100°C.
2. Abatir.
3. Una vez fría, abrir la bolsa y sacar las alcachofas, podremos pelarlas con la mano de una manera sencilla hasta quedarnos con los corazones.

TEMPURA

1. Mezclar todos los ingredientes en un recipiente.
2. Para que la tempura nos quede más crujiente tanto el agua como el vinagre deben estar muy fríos.

MONTAJE

1. Trocear las carrilleras y los corazones de alcachofa en mitades.
2. Pasar por la tempura y freír en abundante aceite.
3. Insertar en brochetas y acompañar de la salsa de las carrilleras.

Preparación base: Masas pasteleras



Derivaciones:



Bizcochos varios

Masa esponjosa y horneada generalmente dulce que puede servir como base de tartas.



Crepes

Masa hecha con harina sin gluten, huevos, leche, aceite, sal y azúcar que se suele utilizar como base de postres.



Brownie

Bizcocho de chocolate típico de la gastronomía de Estados Unidos que puede llevar trozos de frutos secos.



Masa quebrada

Masa dura empleada como base de tartas y tartaletas dulces y saladas.



Todas las recetas hechas con Maizena y Siropes Carte d'Or



EJEMPLO DE
DERIVACIÓN:
BROWNIE

Brownie de pasta bomba



Ingredientes (10pax)

BROWNIE

130 g Maizena
500 g cobertura de chocolate sin gluten
7 ud huevos
210 g azúcar
250 g nueces
180 g mantequilla

PASTA BOMBA

200 g yema líquida pasteurizada
100 g huevo líquido pasteurizado
170 g azúcar
80 g agua

MOUSSE DE CHOCOLATE

325 g pasta bomba
325 g cobertura de chocolate sin gluten
500 g Krona Original

Elaboración

PARA EL BROWNIE

1. Fundir chocolate y mantequilla en el microondas.
2. Por otro lado, batir los huevos y el azúcar en una batidora eléctrica, añadir la sal, el chocolate con la mantequilla y las nueces troceadas.
3. Por último, añadir la Maizena tamizada e incorporarla con una espátula con cuidado.
4. Hornear en molde con papel sulfurizado a 180°C, 20- 30 min

PARA LA PASTA BOMBA

1. Poner a montar en batidora eléctrica la yema y los huevos.
2. Cocer el azúcar con el agua hasta 121°C y verter sobre la mezcla de huevo y yema.
3. Esponjar hasta la textura de lazo.

PARA LA MOUSSE DE CHOCOLATE

1. Fundir la cobertura y mezclar con la mitad de la Krona semimontada.
2. Añadir la pasta bomba montada tibia y a media mezcla añadir el resto de la nata muy lentamente.

MONTAJE

1. Montar el bizcocho del revés, mousse de chocolate, bizcocho brownie y congelar.
2. Dar la vuelta y desmoldar.

Preparación base: Cremas dulces



Derivaciones:



Natillas

Postre lácteo cremoso que lleva huevos, leche, azúcar y aromáticos como el limón, la canela y la vainilla.



Crema de chocolate

Derivada de la pastelera, perfecta para la elaboración de tartas.



Cremas pasteleras

Crema espesa muy utilizada para elaborar crema catalana, natillas o custard.



Crema de limón

Crema densa utilizada para la preparación de Lemon pie y rellenos.



Todas las recetas hechas con Maizena y Siropes Carte d'Or

EJEMPLO DE
DERIVACIÓN:
CREMA
PASTELERA



Tutti frutti



Ingredientes (10pax)

MASA QUEBRADA

200 g Maizena
130 g mantequilla en pomada
90 g azúcar glacé
50 g yema líquida
60 g harina almendra
3 g sal fina

CREMA PASTELERA

1 l leche
1 ud vainilla
100 g yema líquida
160 g azúcar glacé
8 g Maizena
500 g Krona Original

TUTTI FRUTTI

2 ud kiwi
1 ud papaya
1 ud mango
20 ud arándanos
1 ud piña
100 g avellanas
50 g Sirope de Naranja
Carte d'Or

Elaboración

MASA QUEBRADA

1. En el robot de cocina mezclaremos la Maizena con el azúcar, la harina de almendra y la sal.
2. Después añadiremos la mantequilla, por último las yemas.
3. Trabajar la masa en la máquina y dejar reposar.
4. Encamisar un molde, cubrir con la masa estirada, pincharla con un tenedor y poner unas legumbres por encima.
5. Introducir en horno precalentado a 190°C y hornear durante 20 minutos.

CREMA PASTELERA

1. Abrir la vaina de vainilla a la mitad e infundir con la leche al fuego.
2. En un bol batir las yemas con el azúcar hasta que blanquee, añadir la Maizena y continuar batiendo hasta que se disuelvan los grumos.

3. Cuando la leche esté caliente, verter una parte sobre las yemas hasta obtener un líquido amarillo.
4. Agregar esta preparación al resto de la leche y volver a levantar a fuego lento sin parar de remover suavemente y hasta obtener la densidad deseada.
5. Apartar del fuego y dejar enfriar.
6. Montar la Krona Original e incorporar a la crema pastelera una vez fría.

TUTTI FRUTTI

1. Pelar y trocear las frutas al gusto.

MONTAJE

1. Sobre la base de masa quebrada extender la crema pastelera.
2. Disponer las frutas sobre la crema.
3. Salsear con el Sirope de Naranja Carte d'Or.

Preparación base: Galletas



Derivaciones:



Sablé

Muy parecida a la masa quebrada pero no lleva agua y es más quebradiza.



Cookies

Galleta de origen americano que normalmente incluye trozos de chocolate.



Corales

Galletas muy finas y con forma irregular utilizadas como complemento decorativo en la elaboración de postres.



Todas las recetas hechas con Maizena

EJEMPLO DE
DERIVACIÓN:
CORAL



Milhojas de manzana y chantilly de bergamota



Ingredientes (10pax)

GALLETA MILHOJAS

300 g Maizena
400 g azúcar
150 g mantequilla
175 g zumo de naranja

MANZANA

1 kg manzana Granny Smith
500g azúcar

CHANTILLY DE BERGAMOTA

500 ml Krona Original
50 ml bergamota
1 ud vainilla
100 g azúcar glacé

CARAMELO DE SIDRA

200 ml Sirope de Caramelo
Carte d'Or
100 ml sidra

Elaboración

GALLETA MILHOJAS

1. Mezclar todos los ingredientes en un robot (la mantequilla debe estar en pomada).
2. Batir durante 2 minutos.
3. Dejar reposar.
4. Extender sobre silpat o papel sulfurizado y hornear a 180°C durante 3-4 minutos.

MANZANA

1. Pelar las manzanas y trocearlas en dados de 2 cm.
2. Pasarlas por un bol con el azúcar y dejarlas reposar hasta que el azúcar se disuelva.
3. Meter los dados de manzana en el horno sobre un papel sulfurizado o silpat y cocerlos durante 10 minutos a 180°C removiendo cada 2 minutos.

CHANTILLY DE BERGAMOTA

1. Rallar la bergamota y reservar.
2. Exprimir el zumo de la bergamota, abrir la vaina de vainilla a la mitad y mezclar con el resto de ingredientes en el robot.
3. Montar hasta obtener la textura deseada.

CARAMELO DE SIDRA

1. Reducir la sidra en una sartén.
2. Añadir el Sirope de Caramelo Carte d'Or y cocer hasta obtener la textura adecuada.

MONTAJE

1. Poner una base de galleta y encima dados de manzana, repetir la operación hasta obtener la altura deseada, acompañar de una quenelle de chantilly de bergamota.
2. Salsear con el caramelo de sidra y espolvorear con azúcar glacé.

A close-up photograph of a plate of food. The plate is light green with a dark brown rim. On the plate, there are two pieces of white fish, possibly cod, with a golden-brown crust. A single red cherry tomato is garnished with a small sprig of green herb. A pile of shredded orange cheese is on the left. A smooth, brown sauce is drizzled over the fish and spread on the plate. The background is dark and out of focus.

**NUESTROS
PRODUCTOS
SIN GLUTEN**

La gran versatilidad de nuestros productos SIN GLUTEN te ayudará a cocinar de forma rica y variada, también para celíacos.

Caldos Base



Caldo Doble Carne
Pastilla Knorr
72 pastillas



Caldo Doble Carne
Pastilla Knorr
96 pastillas



Caldo Doble Carne
Pastilla Knorr 1 kg



Caldo Pescado Pastilla
Knorr 1 kg



Base para Paella
Knorr

Fondos Profesionales



Pollo



Marisco



Carne

Caldos versátiles



Caldos Líquidos Concentrados de Pollo, Sabor
Carne, Vegetal y Marisco

Salsas para pasta



Salsa Pomodoro Knorr

Salsas étnicas



Salsas Étnicas Agridulce y Curry

Salsas de preparación en frío



Salsa de Tomate
10 kg Knorr

Base de Salsa
Española Knorr

Espesantes



Maizena
25 kg



Maizena
2,5 kg



Maizena
Express



Maizena
Express Oscura

Mayonesas



Hellman's Original
5 l, 3 l y 2 l



Krona
Original

Siropes

Siropes de Chocolate, Caramelo, Toffee, Fresa, Vainilla, Frutas del Bosque, Naranja, Cereza; Siropes Crujientes de Chocolate y Chocolate Blanco Carte d'Or.



Encuentra tus recetas
e inspiración en www.ufs.com

Unilever Food Solutions España
☎ 902 101 543
informacion.foodsolutions@Unilever.com

