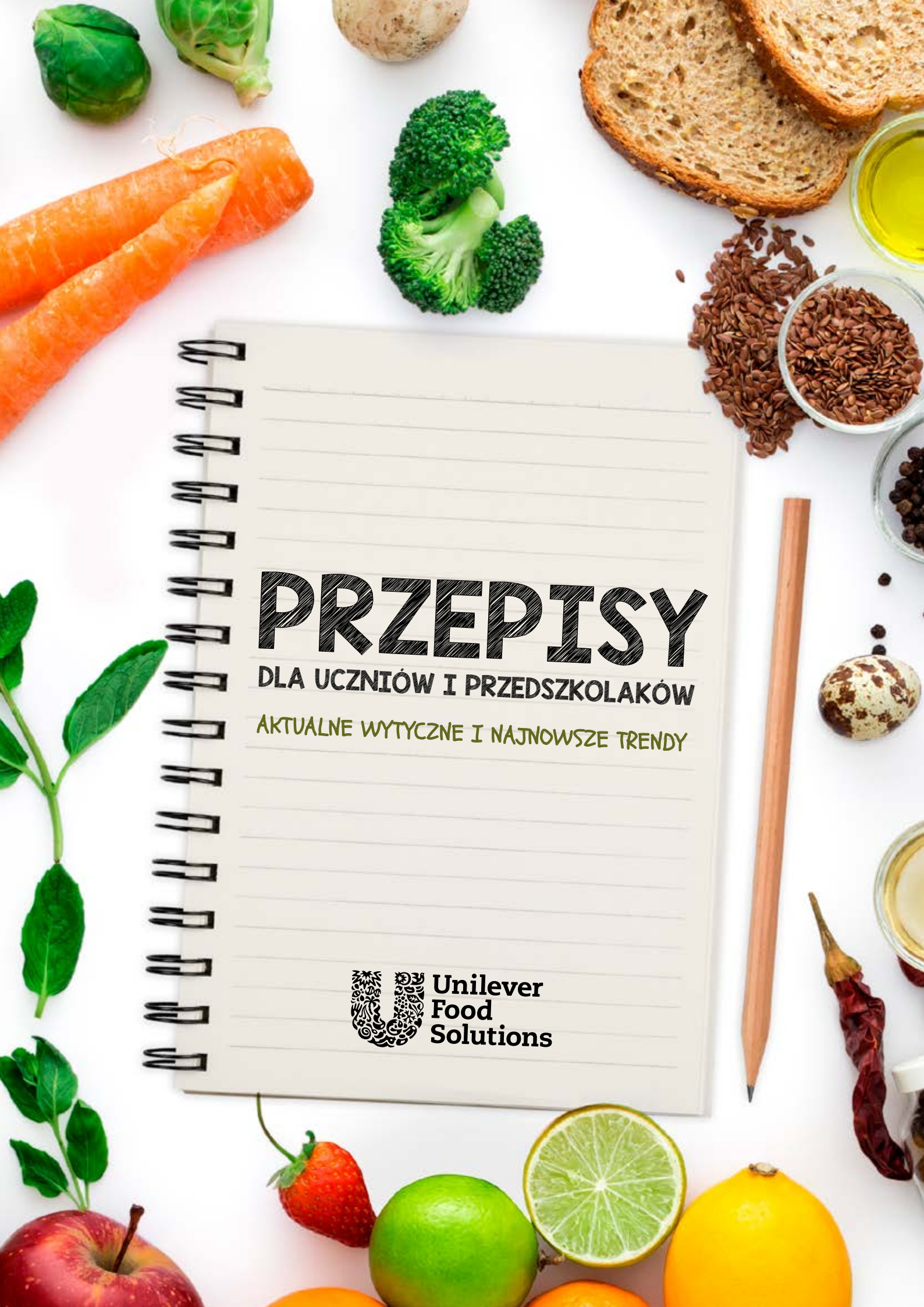




PRZEPISY

DLA UCZNIÓW I PRZEDSZKOLAKÓW

AKTUALNE WYTYCZNE I NAJNOWSZE TRENDY



Unilever
Food
Solutions

Szanowni Państwo,

Nowa broszura Unilever Food Solutions, poświęcona **SZKOLNEMU MENU**, powstała na bazie doświadczeń pracowników stołówek oraz wiedzy naszych ekspertów. Zawiera ona przepisy na najpopularniejsze dania, które zostały zmodyfikowane w taki sposób, aby były zgodne z najnowszymi wytycznymi żywieniowymi, łatwiejsze do przygotowania i oczywiście – wciąż uwielbiane przez dzieci. W trosce o ich zdrowie, we współpracy z żywieniowcem, stworzyliśmy przepisy na pełnowartościowe i smaczne posiłki, zgodne z aktualnie obowiązującymi normami żywienia. Jesteśmy świadomi jak ważne jest prawidłowe żywienie dzieci, dlatego rekomendujemy nasze nowości produktowe, które składają się **w 100% z naturalnych składników**.

W menu znajdują się również odświeżone informacje na temat alergenów, wymagających uwzględnienia na liście składników, zgodne z aktualnym aneksem alergenowym do rozporządzenia 1169/2011 w sprawie przekazywania konsumentom informacji na temat żywności.

Zespół, który pracował nad tą broszurą: Elżbieta Gizińska (Specjalista ds. kreowania i kalkulacji przepisów), Mirosław Szajkowski i Tomasz Grabski (Szefowie Kuchni) ma nadzieję, że przepisy, które powstały, będą dla Państwa inspiracją, a dania stworzone na ich podstawie – smaczne i atrakcyjne dla najmłodszych.



KNORR PRZYPRAWA DO KURCZAKA
100% naturalnych składników

Pojemność: 350 g



KNORR PRZYPRAWA DO MIĘSA
100% naturalnych składników

Pojemność: 350 g



KNORR PRZYPRAWA DO RYB
100% naturalnych składników

Pojemność: 250 g



KNORR PRZYPRAWA DO GRILLA
100% naturalnych składników

Pojemność: 250 g



KNORR PRZYPRAWA DO FRYTEK I ZIEMNIAKÓW
100% naturalnych składników

Pojemność: 350 g



KNORR PRZYPRAWA DO KUCHNI TRADYCYJNEJ
100% naturalnych składników

Pojemność: 250 g



KNORR SOS SAŁATKOWY PAPRYKOWY
100% naturalnych składników

Pojemność: 500 g



KNORR SOS SAŁATKOWY KLASYCZNY
100% naturalnych składników

Pojemność: 500 g



KNORR SOS SAŁATKOWY KREMOWY
100% naturalnych składników

Pojemność: 550 g



KNORR PAPRYKA SŁODKA z Hiszpanii

Pojemność: 220 g



KNORR PAPRYKA OSTRA z Hiszpanii

Pojemność: 220 g



KNORR KMIN RZYMSKI MIELONY z Indii

Pojemność: 220 g



KNORR ROZMARYN z Maroko

Pojemność: 130 g



KNORR TYMIANEK z Polski

Pojemność: 80 g



KNORR PIEPRZ CZARNY MIELONY

Pojemność: 500 g



KNORR PIEPRZ KOLOROWY

Pojemność: 500 g



KNORR PAPRYKA SŁODKA

Pojemność: 500 g



KNORR MAJERANEK

Pojemność: 250 g



ALTIS OLIVA KLASYCZNA
Oliva w oliwek składająca się z rafinowanej oliwy z oliwek oraz oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia

Pojemność: 4 l



ALTIS OLIVA EXTRA VIRGIN
Oliva z oliwek najwyższej jakości z pierwszego tłoczenia

Pojemność: 4 l

W przypadku takich paczkowanych produktów spożywczych jak mleko, czy ser, na potrzeby których lista składników może okazać się zbędna, przedmiotowe alergeny należy ująć w obrębie nazwy produktu lub też wskazać na ich obecność poprzez napis: „Zawiera...”.

ZIARNA ZBÓŻ zawierające gluten, tzn. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz czy też pszenica kamut, a także ziarna odmian hybrydowych powyższych zbóż, jak również produkty przygotowane na ich bazie.

SKORUPIAKI oraz produkty
przygotowane na ich bazie.

JAJA oraz produkty
przygotowane na ich bazie.

RYBY oraz produkty
przygotowane na ich bazie.

ZIARNO SOJOWE oraz produkty
przygotowane na jego bazie.

ORZESZKI ZIEMNE oraz
produkty przygotowane
na ich bazie.

ORZECHY Z DRZEW ORZECHOWYCH, tj. migdały (*Amygdalus communis* L.), orzechy laskowe (*Corylus avellana*), orzechy włoskie (*Juglans regia*), orzechy nerkowca (*Anacardium occidentale*), orzechy pekan (*Carya illinoensis* (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (*Bertolletia excelsa*), orzechy pistacjowe (*Pistacia vera*), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (*Macadamia ternifolia*) oraz produkty przygotowane na ich bazie.

GORCZYCA oraz produkty
przygotowane na jej bazie.

MLEKO oraz produkty
przygotowane na jego bazie
(łącznie z laktozą).

ZIARNO SEZAMOWE oraz
produkty przygotowane
na jego bazie.

ŁUBINY oraz produkty
przygotowane na ich bazie.

DWUTLENEK SIARKI ORAZ SIARCZYNY
w stężeniach wyższych niż 10 mg/kg
lub 10 mg/l w przeliczeniu na całkowitą
zawartość SO₂ dla produktów w postaci
gotowej bezpośrednio do spożycia lub
w postaci przygotowanej do spożycia
zgodnie z instrukcjami wytwórców.

SELER oraz produkty
przygotowane na jego bazie.

MIĘCZAKI oraz produkty
przygotowane na ich bazie.

PRZY PODAWANIU INFORMACJI NA TEMAT ALERGENÓW ZAWARTYCH W SERWOWANEJ ŻYWNOŚCI, UWZGLĘDNIĆ NALEŻY ZARÓWNO LISTĘ SKŁADNIKÓW WSZELKICH PACZKOWANYCH PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH, JAK I SKŁAD ARTYKUŁÓW SPOŻYWCZYCH SPRZEDAWANYCH LUZEM. **W TYM CELU MOŻNA ZADAWAĆ SOBIE NASTĘPUJĄCE PYTANIA:**

- 1 Z jakich składników korzystam oraz czy wziąłem/ wzięłam pod uwagę wymienione w ich składach alergeny?
- 2 Czy posiadam aktualne dane (w formie pisemnej) na temat alergenów obecnych we wszystkich wykorzystywanych przeze mnie artykułach spożywczych sprzedawanych luzem?
- 3 Z jakich składników korzystam?
- 4 Jakie przyprawy wykorzystuję?
- 5 Co stosuję do nadawania sosom aksamitnej konsystencji oraz do ich zagęszczania?
- 6 Co zawiera mój dressing?
- 7 Co wykorzystuję do dekoracji potraw?
- 8 Czy przygotowane w nadmiarze resztki żywności wykorzystywane są na potrzeby innych dań?

Czasami w produktach spożywczych „kryją się” alergeny, które nie przychodzą w pierwszej kolejności do głowy, bądź też takie, które są mniej znane.



JAJA

jaja kurze, a także jaja gęsie, kacze, indycze, przepiórcze, gołąbie i strusie

OZNACZENIA STOSOWNE DLA JAJ ORAZ PRODUKTÓW NA BAZIE JAJ

żółtko jaj, białko jaj, ubite białko jaj, jaja w płynie, jaja w proszku, jaja mrożone, substancje oraz produkty spożywcze z przedrostkiem „ovo” (= jajo) w nazwie: ovomucin, lizozym z jaj (np. w serze), lecytyna z jaj kurzych

PRODUKTY SPOŻYWCZE, KTÓRE ZAWIERAJĄ LUB MOGĄ ZAWIERAĆ JAJA

biszkopty/sucharki, tort Pawłowa, bezy, torty z kremem, ciasta, wypieki, desery, lody, pianka i polewy smakowe do kaw, sosy (np. sos holenderski, sos berneński), majonez, spoiwo w mięsie mielonym, panierki, ciasta, „lepiszcza” do zbóż i do dekoracji na chlebie oraz wypiekach, glazura cukrowa, likier jajeczny i inne rodzaje likieru, makaron jajeczny, surimi

PRODUKTY, W KTÓRYCH
MOŻNA ZNALEŹĆ
JEDEN Z 14-STU
ALERGENÓW

ŁUBINY

PRODUKTY SPOŻYWCZE, KTÓRE ZAWIERAJĄ LUB MOGĄ ZAWIERAĆ ŁUBINY

mąka łubinowa, białka roślinne (łubiny) w wypiekach oraz w wegetariańskich zamiennikach mięsa, kielki łubinu

WAŻNE

Produkty nabiałowe o niskiej zawartości laktozy, takie jak na przykład dojrzały ser czy mleko bezlaktozowe, są często tolerowane w przypadku nietolerancji laktozy, jednakże w żadnym wypadku nie są one odpowiednie dla osób uczulonych na białka mleka.

MLEKO

UWAGA: ZAZWYCZAJ W RÓWNYM STOPNIU NIETOLEROWANE JEST MLEKO KOZIE, OWCZE, BAWOLE ORAZ KOŃSKIE.

OZNACZENIA STOSOWNE DLA MLEKA ORAZ PRODUKTÓW NA BAZIE MLEKA

białko mleka, hydrolizat białka mleka, kazeina, białko serwatkowe, laktoalbumina, laktoglobulina, laktoza, mleko, mleko w proszku, serwatka, śmietana, kwaśna śmietana, crème fraîche, maślanka, mleko zsiadłe, mleko skondensowane, jogurt, kefir, ser, twaróg/ser biały, masło, masło klarowane

PRODUKTY SPOŻYWCZE, KTÓRE ZAWIERAJĄ LUB MOGĄ ZAWIERAĆ MLEKO

margaryna, tłuszcze roślinne do smarowania pieczywa, czekolada, wypieki, nugat, lody, desery, zabielaacz do kawy, purée ziemniaczane, surimi

WAŻNE

Kokosy oraz orzeszki pinii nie zaliczają się do orzechów, które należy uwzględnić w opisie jako alergeny.

ZIARNA ZBÓŻ ZAWIERAJĄCE GLUTEN

ZIARNA ZBÓŻ ZAWIERAJĄCE GLUTEN: pszenica, jęczmień, owies, żyto, orkisz, orkisz zielony, pszenica samopsza, pszenica płaskurka, pszenica kamut, pszenżyto (odmiany hybrydowe pszenicy oraz żyta)

OZNACZENIA STOSOWNE DLA ZIAREN ZBÓŻ ZAWIERAJĄCYCH GLUTEN ORAZ PRODUKTÓW NA ICH BAZIE

produkty spożywcze oraz wypieki na bazie ziaren zbóż takich jak: skrobia, mąka krupczatka, kasza manna, kuskus, kaszka kukurydziana, kasza jęczmienna, płatki, otręby, produkty pełnoziarniste, kasza bulgur, kielki pszenicy

PRODUKTY SPOŻYWCZE, KTÓRE ZAWIERAJĄ LUB MOGĄ ZAWIERAĆ GLUTEN

makaron, naleśniki, bułka tarta, mieszanki zbóż, mieszanki do wypieków/mieszanki do ciast, chleb, wypieki, torty z kremem, ciasta, ciastka, herbatniki, słód, piwo słodowe, piwo, kawa zbożowa (słodowa), sosy na bazie zasmażki, napoje na bazie kakao, mieszanki przypraw, sos sojowy, hydrolizowane białko pszeniczne w przyprawach, batony czekoladowe, batony zbożowe, lody z waflem, substancja rozdzielająca w tartym serze

ORZESZKI ZIEMNE

**OZNACZENIA STOSOWNE
DLA ORZESZKÓW ZIEMNYCH
ORAZ PRODUKTÓW NA ICH BAZIE**
olej arachidowy (również w formie tłuszczu do smażenia zanurzeniowego), pasta arachidowa

**PRODUKTY SPOŻYWCZE,
KTÓRE ZAWIERAJĄ LUB MOGĄ
ZAWIERAĆ ORZESZKI ZIEMNE**
wegetariańskie zamienniki mięsa, sosy (np. sos satay), dressingi, pesto, potrawy regionalne (np. afrykańskie, azjatyckie, meksykańskie), mieszanki orzechów, bakalie

DWUTLENEK SIARKI ORAZ SIARCZYN

(w stężeniu wyższym niż 10 mg/kg lub mg/l)

OZNACZENIA STOSOWNE DLA DWUTLENKU SIARKI ORAZ SIARCZYNÓW

E220-228: dwutlenek siarki oraz sole kwasu siarkawego

PRODUKTY SPOŻYWCZE, KTÓRE ZAWIERAJĄ LUB MOGĄ ZAWIERAĆ SIARCZYN

wino (z zawartością siarczynów) lub inne napoje alkoholowe, suszone owoce (w szczególności te, które muszą zachować jasny kolor), produkty na bazie tartego chrzanu; mniejsze ilości, na przykład takie, z jakimi mamy do czynienia w przypadku błyskawicznego purée ziemniaczanego, częstokroć nie przekraczają poziomu pociągającego za sobą wymóg uwzględnienia w opisie

SEZAM

OZNACZENIA STOSOWNE DLA SEZAMU ORAZ PRODUKTÓW NA BAZIE SEZAMU

ziarno sezamowe, olej sezamowy, pasty sezamowe, mąka sezamowa, sól sezamowa (gomasio)

PRODUKTY SPOŻYWCZE, KTÓRE ZAWIERAJĄ LUB MOGĄ ZAWIERAĆ SEZAM

bułki do hamburgerów, chleb, wypieki, krakersy, płatki śniadaniowe, desery, zastosowania w obrębie kuchni azjatyckiej, tureckiej oraz orientalnej, falafel, humus, mutabal (syryjska pasta z bakłażana)

SOJA

OZNACZENIA STOSOWNE DLA SOI ORAZ PRODUKTÓW NA BAZIE SOI

ziarno sojowe, mąka sojowa, kasza sojowa, napój sojowy, desery sojowe, nierafinowany olej sojowy, lecytyna sojowa, białko sojowe, ser tofu, pasta miso, tempeh, kielki soi

PRODUKTY SPOŻYWCZE, KTÓRE ZAWIERAJĄ LUB MOGĄ ZAWIERAĆ SOJĘ

przyprawy (sosy sojowe, sos shoyu, sos tamari, sos teriyaki, sos Worcester), wegetariańskie pasty do smarowania pieczywa oraz dania wegetariańskie, surimi, chleb oraz wypieki, burgery, wyroby wędliniarskie, niskotłuszczowe produkty na bazie mięsa mielonego

SELER

OZNACZENIA STOSOWNE DLA SELERA ORAZ PRODUKTÓW NA BAZIE SELERA

seler korzeniowy (korzeń selera naciowego), ziarna selera, łodyga selera, liść selera, soki warzywne z zawartością selera, sól selerowa

PRODUKTY SPOŻYWCZE, KTÓRE ZAWIERAJĄ LUB MOGĄ ZAWIERAĆ SELER

mieszanki przypraw, curry, buliony, zupy, mięsa duszone z jarzynami, sosy, produkty wędliniarskie oraz mięsne, sałatki delikatesowe (sałatka Waldorf), sałatki warzywne, sałatka ziemniaczana (z bulionem), pikantne przystawki

SKORUPIAKI

OZNACZENIA STOSOWNE DLA MIĘCZAKÓW

krewetki, raki, homary, kraby, kryl, langusty, krewetki czerwone, krewetki królewskie, kraby pająkowate

PRODUKTY SPOŻYWCZE, KTÓRE ZAWIERAJĄ LUB MOGĄ ZAWIERAĆ SKORUPIAKI

pasta rakowa, pasta z krewetek, sashimi, surimi, prażynki krewetkowe, bouillabaisse, paella

GORCZYCA

OZNACZENIA STOSOWNE DLA GORCZYCY ORAZ PRODUKTÓW NA BAZIE GORCZYCY

ziarno gorczycy, musztarda, olej gorczycowy, kielkujące nasiona gorczycy, liście i kwiaty gorczycy

PRODUKTY SPOŻYWCZE, KTÓRE ZAWIERAJĄ LUB MOGĄ ZAWIERAĆ GORCZYCĘ

wędliny, produkty mięsne: rolady, potrawy curry, mieszanki przypraw, warzywa konserwowe, marynaty, zupy, sosy, sosy chutney, sałatki delikatesowe

ORZECHY Z DRZEW ORZECHOWYCH

migdały, orzechy włoskie, orzechy laskowe, orzechy nerkowca, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, orzechy pistacjowe, orzechy makadamia, orzechy Queensland

OZNACZENIA STOSOWNE DLA ORZECHÓW ORAZ PRODUKTÓW NA ICH BAZIE

olej z orzechów włoskich, olej z orzechów laskowych, olej migdałowy, krem orzechowy do smarowania pieczywa, pasty orzechowe

PRODUKTY SPOŻYWCZE, KTÓRE ZAWIERAJĄ LUB MOGĄ ZAWIERAĆ ORZECHY

marcepan, nugat, krem orzechowo-nugatowy do smarowania pieczywa, torty z kremem, ciasta, wypieki, desery, makaroniki, czekolada, bakalie, gotowe przekąski, musli, sosy do sałatek, pesto oraz pozostałe sosy, dressingi do sałatek, dania wegetariańskie, chleb z orzechami, mortadela (z orzechami pistacjowymi), produkty o smaku kawowym

MIĘCZAKI

OZNACZENIA STOSOWNE DLA MIĘCZAKÓW

omułki (małże, omułki jadalne, przegrzebki, ostrygi), ślimaki, uchowce, głowonogi (kałamarnice): kalmary, ośmiorniczki, mątwy, ośmiornice (polpo, pulpo)

PRODUKTY SPOŻYWCZE, KTÓRE ZAWIERAJĄ LUB MOGĄ ZAWIERAĆ MIĘCZAKI

sepia, czarny makaron z owocami morza, surimi, sashimi, bouillabaisse, paella

RYBY

OZNACZENIA STOSOWNE DLA RYB ORAZ PRODUKTÓW NA BAZIE RYB

ryby wszelkiego typu: surowe, gotowane i marynowane, kawior, ikra

PRODUKTY SPOŻYWCZE, KTÓRE ZAWIERAJĄ LUB MOGĄ ZAWIERAĆ RYBY

żelatyna, surimi, kamaboko (japońskie surimi), (pasta) anchois, sos Worcester, pikantne sosy/przyprawy (azjatyckie), potrawy regionalne (np. sushi, ryż smażony, paella, rolki wiosenne, vitello tonnato, bouillabaisse), Krwawa Mary (z sosem Worcester)



NUDLE Z ROSOŁEM

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 250 ML

Kurczak	0,500 kg	Woda	2,000 l
Marchew	0,100 kg	Imbir świeży	0,010 kg
Pietruszka	0,100 kg	Czosnek	4 ząbki
Seler	0,100 kg	Sok z cytryny	0,020 l
Delikat Przyprawa Uniwersalna Knorr (bez dodatku soli i glutaminianu sodu)	0,015 kg	Szczypiorek	0,040 kg
Makaron ryżowy	0,200 kg		

WYKONANIE

- Kurczaka i włoszczyznę umyj, zalej wodą, dodaj Delikat Przyprawę Uniwersalną i gotuj.
- Pod koniec gotowania dodaj pokrojony imbir i czosnek, na koniec wlej sok z cytryny.
- Kurczaka obierz i pokrój z warzywami.
- Makaron ryżowy zalej wrzątkiem, odstaw na 5 minut i odcedź.
- Rosół podawaj z kurczakiem, makaronem i włoszczyzną.
- Całość posyp posiekanym szczypiorkiem.



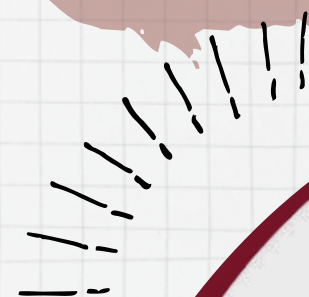
BARSZCZ UKRAIŃSKI

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 250 G

Korpusy drobiowe	0,200 kg	Buraki (starte na tarce jarzynowej)	0,300 kg
Woda	2,200 l	Fasolka szparagowa	0,050 kg
Liść laurowy	2 szt.	(zielona cięta rozmrożona)	
Ziele angielskie	5 szt.	Fasola biała (drobna konserwowa)	0,050 kg
Cebula (kostka)	0,050 kg	Polparicca di Pomodoro (pomidory	0,100 kg
Rama Profi uniwersalny tłuszcz 72%	0,020 kg	bez skórki pokrojone w kostkę) Knorr	
Marchew (kostka)	0,050 kg	Majeranek Knorr, kminek, Pieprz czarny	Do smaku
Pietruszka (kostka)	0,050 kg	mielony Knorr, czosnek, kwas cytrynowy	
Ziemniaki (kostka)	0,250 kg	Cukier	0,010 kg
Delikat Przyprawa Uniwersalna Knorr (bez dodatku soli i glutaminianu sodu)	0,015 kg	Śmietanka 18%	0,050 l
Kapusta biała (kostka)	0,100 kg		

WYKONANIE

- Wyflukane korpusy włóż do garnka i zalej zimną wodą. Dodaj liść laurowy, ziele angielskie i gotuj na wolnym ogniu ok. 30 minut.
- Cebulę zeszklij na Ramie, dodaj marchew, pietruszkę i krótko zasmażaj. Dodaj do gotującego się wywaru. Gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem.
- Po kilku minutach dodaj pokrojone w kostkę ziemniaki i Delikat Uniwersalny.
- Następnie dodaj kapustę i starte buraki, gotuj pod przykryciem.
- Gdy ziemniaki będą już prawie miękkie dodaj obydwie fasolki, pomidory, przyprawy i całość gotuj ok. 5 minut. Na koniec zabil śmietanką.
- Wyjmij korpusy, a obrane z nich mięso dodaj do zupy.



mmm... PYCHA!



MINISTRONE

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 250 G

Korpusy drobiowe	0,200 kg	Cukinia (kostka)	0,150 kg
Woda	2,200 l	Tomato Pronto (sos pomidorowy z kawałkami pomidorów i cebuli) Knorr	0,150 kg
Liść laurowy	2 szt.	Peperonata (pokrojona kolorowa papryka w zalewie pomidorowej) Knorr	0,150 kg
Ziele angielskie	5 szt.	Pieprz czarny mielony Knorr	Do smaku
Oliwa klasyczna Altis	0,020 l	Natka pietruszki	0,005 kg
Cebula (kostka)	0,050 kg		
Marchew (kostka)	0,150 kg		
Seler (kostka)	0,100 kg		
Makaron Grandine (kuleczki) Knorr	0,150 kg		
Delikat Przyprawa Uniwersalna Knorr (bez dodatku soli i glutaminianu sodu)	0,015 kg		

WYKONANIE

- Wypłukane korpusy włóż do garnka i zalej zimną wodą. Dodaj liść laurowy, ziele angielskie i gotuj na wolnym ogniu ok. 30 minut.
- Na oliwie zeszklij cebulę, marchew i seler, a następnie dodaj do gotującego się wywaru.
- Po chwili wsyp surowy makaron Grandine i Delikat Uniwersalny. Gotuj, aż makaron będzie miękki.
- Pod koniec wyjmij korpusy, dodaj pokrojoną cukinię, Tomato Pronto i Peperonate.
- Całość zagotuj, dopraw do smaku i posyp posiekaną natką pietruszki.

SAMO ZDROWIE!



BARSZCZ BIAŁY ZALEWAJKA

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 250 G

Korpusy drobiowe	0,200 kg	Majeranek Knorr, Pieprz czarny mielony Knorr, Do smaku
Woda	2,200 l	kwasek cytrynowy
Liść laurowy	2 szt.	Szczypiorek (posiekany)
Ziele angielskie	5 szt.	0,010 kg
Cebula (kostka)	0,060 kg	
Rama Profi uniwersalny tłuszcz 72%	0,020 kg	
Ziemniaki (kostka)	0,700 kg	
Delikat Przyprawa Uniwersalna Knorr (bez dodatku soli i glutaminianu sodu)	0,015 kg	
Mąka pszenna	0,060 kg	
Maślanka	0,500 l	

WYKONANIE

- Wypłukane korpusy włóż do garnka i zalej zimną wodą. Dodaj liść laurowy, ziele angielskie i gotuj na wolnym ogniu ok. 30 minut.
- Cebulę zeszklij na Ramie, dodaj ziemniaki i przełóż do gotującego się wywaru.
- Zupę gotuj na wolnym ogniu pod przykryciem. Wyjmij korpusy, dodaj Delikat Uniwersalny. Zagęść zawiesiną z mąki, zagotuj i odstaw.
- Maślankę zahartuj, wlej do zupy. Całość dopraw do smaku.
- Podawaj z posiekanym szczypiorkiem. Nie gotuj zupy po dodaniu maślanki.

SAMO ZDROWIE!



GOŁĄBK W SOSIE POMIDOROWYM

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 200 G

GOŁĄBK

Kapusta biała	0,500 kg
Cebula (kostka)	0,060 kg
Rama Profi uniwersalny tłuszcz 72%	0,020 kg
Sól	0,005 kg
Pieprz czarny mielony Knorr, Majeranek Knorr	Do smaku
Mięso mielone wieprzowe	0,500 kg
Ryż długoziarnisty Knorr (ugotowany)	0,500 kg
Jajo	1 szt.
Woda	1,500 l
Delikat Przyprawa Uniwersalna Knorr (bez dodatku soli i glutaminianu sodu)	0,010 kg

SOS

Cebula (kostka)	0,080 kg
Koncentrat pomidorowy Knorr	0,080 kg
Rama Profi uniwersalny tłuszcz 72%	0,020 kg
Wywar od gotowania gołąbków	1,000 l
Mąka	0,040 kg
Pieprz czarny mielony Knorr	Do smaku
Ziemniaki	2,000 kg

WYKONANIE

GOŁĄBK

- Kapustę sparz i wytnij twarde końcówki.
- Cebulę zeszklij na Ramie, wystudź i połącz z pozostałymi składnikami, doprawiając do smaku.
- Farsz zawiń w liście kapusty.
- Gołąbki przełóż na blachę G/N i zalej gorącą wodą wymieszaną z Delikatem Uniwersalnym.
- Wstaw do pieca, przykryj i duś około 20-30 minut.

- Po wyjęciu z pieca odlej 1 litr wywaru do przygotowania sosu pomidorowego.

SOS

- Cebulę zeszklij, dodaj koncentrat pomidorowy i zasmażaj przez chwilę.
- Zalej wywarem, zagęść zawiesiną z mąki i zagotuj.
- Gołąbki podawaj z ziemniakami i sosem.

PULPETY W SOSIE KOPERKOWYM

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 100 G MIĘSA / 90 G SOSU / 150 G ZIEMNIAKÓW / 110 G WARZYN

PULPETY

Mięso mielone drobiowe	0,500 kg
Mięso mielone wieprzowe	0,300 kg
Baza do mięsa mielonego Knorr	0,120 kg
Woda zimna	0,300 l

SOS

Sos biały podstawowy (przepis znajdziesz na str. 27)	0,850 l
Śmietanka 18%	0,040 l
Koperek (posiekany)	0,020 kg

Ziemniaki	2,000 kg
Mieszanka warzyw	1,200 kg

WYKONANIE

KLOPSIKI

- Mięso połącz z bazą do mięsa mielonego i zimną wodą. Dokładnie wymieszaj i odstaw na 10 minut.
- Ponownie wymieszaj i uformuj 20 klopsików.
- Klopsiki wyłóż na blachę G/N i paruj w piecu konwekcyjnym (jeżeli nie masz pieca, ugotuj klopsiki w wywarze).

SOS

- Do gorącego Sosu białego podstawowego dodaj śmietankę i koperek. Wymieszaj i dopraw do smaku.
- Podawaj z ziemniakami z wody i gotowanymi warzywami.

smaki... JAK U BABCI

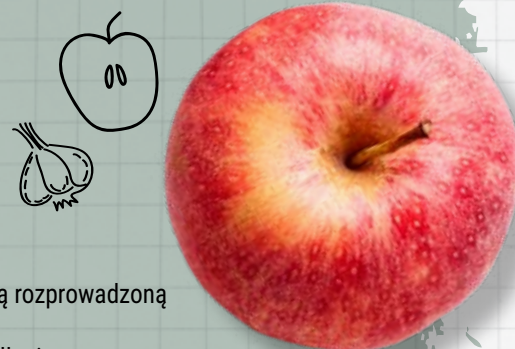
KURCZAK W SOSIE SŁODKO-KWAŚNYM Z ANANASEM

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 250 G SOSU / 160 G RYŻU

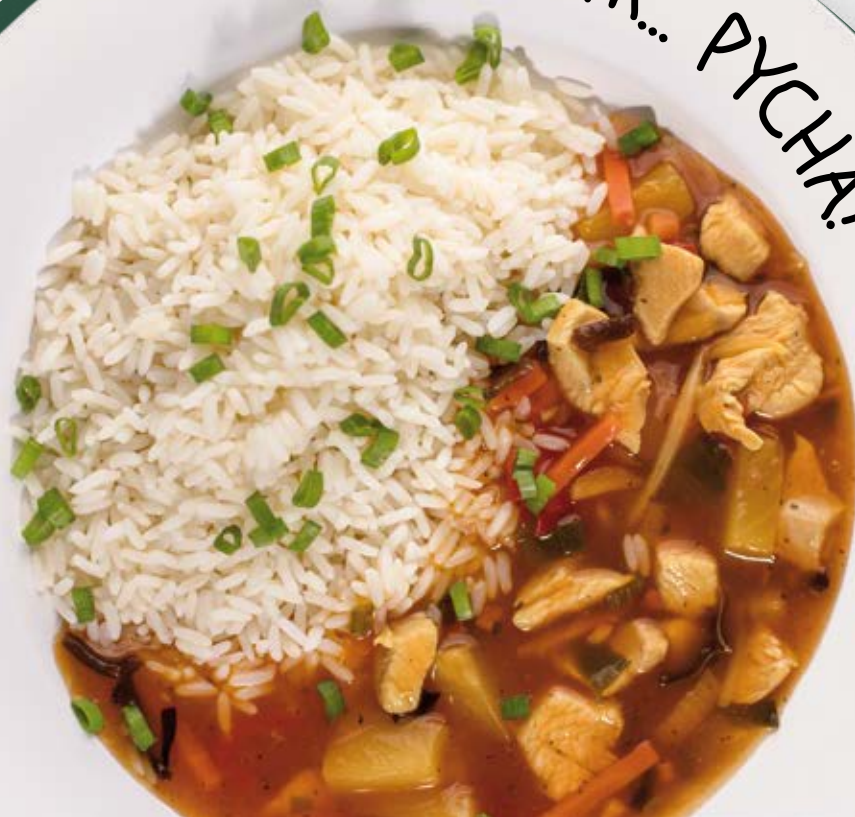
Oliwa klasyczna Altis	0,020 l	Mieszaneczka warzyw chińskich	0,700 kg
Cebula (kostka)	0,100 kg	Jabłko	0,400 kg
Czosnek świeży	0,020 kg	Ananas	0,200 kg
Koncentrat pomidorowy Knorr	0,050 kg	Ryż długoziarnisty Knorr (ugotowany)	1,600 kg
Woda	1,000 l		
Cukier	0,060 kg		
Ocet jabłkowy	0,100 l		
Przyprawa do kurczaka 100% naturalnych składników Knorr Professional	0,009 kg		
Skrobia ziemniaczana	Do konsystencji		
Filet z kurczaka	0,600 kg		
Otręby pszenne	0,030 kg		

WYKONANIE

- Na oliwie zasmaż cebulę, czosnek i koncentrat. Zalej wodą, gotuj przez chwilę.
- Następnie dodaj cukier, ocet, Przyprawę do kurczaka i zagęść skrobią ziemniaczaną rozprowadzoną w wodzie, do uzyskania pożądanej konsystencji.
- Do gotującego się sosu dodaj pokrojonego w kostkę kurczaka, otręby, warzywa, jabłko i ananasa.
- Całość zagotuj i gotuj aż składniki będą miękkie.
- W razie konieczności zagęść.
- Gotowy sos podawaj z ryżem.



mmmm... PYCHA!



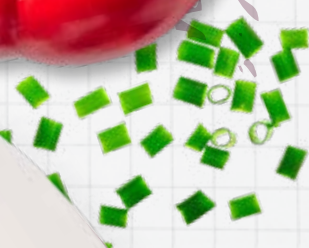
CHILI CON CARNE

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 150 G SOSU / 150 G ZIEMNIAKÓW

Oliwa klasyczna Altis	0,020 l	Kmin rzymski Knorr	0,008 kg
Cebula (kostka)	0,100 kg	Jogurt naturalny	0,150 kg
Łopatkę wieprzową (mieloną)	0,800 kg	Szczypiorek	0,020 kg
Koncentrat pomidorowy Knorr	0,060 kg	Ziemniaki	2,000 kg
Peperonata (pokrojona kolorowa papryka w zalewie pomidorowej) Knorr	0,350 kg	Kukurydza	1,500 kg
Fasola czerwona	0,240 kg		
Papryka czerwona Knorr	0,005 kg		
Pieprz czarny Knorr, czosnek	Do smaku		

WYKONANIE

- Na oliwie zasmaż cebulę, mięso i koncentrat pomidorowy. Podlej niewielką ilością wody, duś przez chwilę.
- Pod koniec dodaj Peperonatę i fasolę.
- Przypraw do smaku.
- Chili con carne podawaj z jogurtem i posiekanym szczypiorkiem, pieczonymi ziemniakami i gotowaną kukurydzą.



KOTLET DROBIOWY PANIEROWANY

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 110 G KOTLETA / 100 G SURÓWKI / 150 G ZIEMNIAKÓW

Filet z kurczaka	0,900 kg
Przyprawa do kurczaka 100% naturalnych składników Knorr Professional	0,015 kg
Jajka	2 szt.
Bułka tarta	0,100 kg
Rama Combi Profi	0,100 l
Ziemniaki	2,000 kg
Surówka z marchewki	1,000 kg

WYKONANIE

- Filety podziel na 10 porcji, lekko rozbij i dopraw Przyprawą do kurczaka.
- Doprawione kotlety zanurz w jajkach i obtocz w bułce tartej.
- Blachę G/N spryskaj Ramą Combi, ułóż opanierowane kotlety i z góry również spryskaj Ramą.
- Wstaw do pieca nagrzanego do temperatury 200°C i piecz około 8-10 minut.
- Podawaj z ziemniakami z wody i surówką z marchewki.



RYBA W CHRUPIĄCYM CIEŚCIE

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 90 G RYBY / 110 G SURÓWKI / 150 G ZIEMNIAKÓW

CIASTO

Woda gazowana	0,300 l
Jaja	2 szt.
Przyprawa do ryb 100% naturalnych składników Knorr Professional	0,015 kg
Mąka	0,200 kg
Curry, Pieprz czarny mielony Knorr	Do smaku
Sól	0,002 kg

RYBA

Filet z dorsza	1,000 kg
Sól	0,005 kg
Pieprz czarny mielony Knorr	Do smaku
Mąka pszenna	0,100 kg
Mąka kukurydziana	0,100 kg
Olej (do smażenia)	0,100 l
Ziemniaki (ugotowane, puree)	2,000 kg
Surówka z białej kapusty	1,100 kg

WYKONANIE

CIASTO

- Wszystkie składniki ciasta wymieszaj i odstaw na 10 minut.

RYBA

- Rybę pokrój na 20 kawałków i dopraw do smaku.
- Obtocz w mące pszennej i kukurydzianej, zanurz w cieście, przez chwilę trzymaj nad ciastem tak, aby jego nadmiar odciął i ponownie obtocz w mąkach.
- Usmaż na głębokim tłuszczu.
- Podawaj z puree ziemniaczanym i surówką z białej kapusty.



CHICKEN BURGER

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 250 ML

Udziec z kurczaka (bez kości i skóry)	1,000 kg
Marchew	0,100 kg
Jajko	1 szt.
Przyprawa do kurczaka 100% naturalnych składników Knorr Professional	0,015 kg
Olej	0,080 l
Bułka grahamka	10 szt.
Pomidory	0,200 kg
Salata lodowa	0,200 kg
Ogórek zielony	0,200 kg
Cebula czerwona	0,060 kg

WYKONANIE

- Mięso zmiel, dodaj marchew startą na tarce jarzynowej, jajo i Przyprawę do kurczaka.
- Masę wyrób, uformuj 10 burgerów i usmaż.
- Bułkę przetnij, dodaj burgera i warzywa.
- Burgera podawaj z dowolną surówką.



PIECZEŃ WIEPRZOWA

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 70 G MIĘSA / 90 G SOSU / 150 G ZIEMNIAKÓW / 150 G BURAKÓW

MIĘSO

Łopátka wieprzowa	1,100 kg
Majonez do dekoracji Hellmann's	0,030 kg
Przyprawa do kuchni tradycyjnej 100% naturalnych składników Knorr Professional	0,015 kg

SOS

Cebula (kostka)	0,070 kg
Czosnek (posiekany)	0,010 kg
Marchew (kostka)	0,075 kg

WYKONANIE

MIĘSO

- Łopatkę wieprzową nasmaruj majonezem, posyp Przyprawą do kuchni tradycyjnej.
- Ułóż na blachę G/N i piecz w temperaturze 200°C przez ok. 20 minut. Następnie zmniejsz temperaturę do 130°C i piecz do miękkości.
- Mięso wyporcuj, a powstały sok od pieczenia pozostaw do przygotowania sosu.

Seler (kostka)

Pietruszka korzeń (kostka)	0,040 kg
Olej	0,020 l
Koncentrat pomidorowy Knorr	0,040 kg
Sos sojowy	0,010 l
Liść laurowy	2 szt.
Ziele angielskie	2 szt.
Delikat Przyprawa Uniwersalna Knorr (bez dodatku soli i glutaminianu sodu)	0,010 kg
Woda	1,000 l
Mąka	0,025 kg
Ziemniaki (ugotowane)	2,000 kg
Buraki (ugotowane, starte)	1,800 kg

SOS

- Cebulę, czosnek i warzywa zasmaż na oleju, dodaj koncentrat pomidorowy i ponownie zasmaż.
- Dodaj sos sojowy i pozostałe przyprawy. Zalej wodą z dodatkiem Delikatu Uniwersalnego i gotuj do odparowania 1/3 objętości.
- Następnie wlej sok od pieczenia mięsa i zagęść zawiesiną z mąki. Zagotuj. Przecedź i dopraw do smaku.
- Pieczeń podawaj z sosem, ziemniakami i buraczkami.

AROMATYCZNY SOS



STROGONOW Z KURCZAKA Z KLUSKAMI

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 150 G STROGONOWA / 150 G KLUSEK / 110 G SURÓWKI

STROGONOW

Cebula (kostka)	0,080 kg
Pieczarki (ćwiartki)	0,300 kg
Rama Profi uniwersalny tłuszcz 72%	0,020 kg
Koncentrat pomidorowy Knorr	0,050 kg
Mąka żytnia	0,030 kg
Woda	0,500 l
Filet z kurczaka (paski)	0,700 kg
Przyprawa do kurczaka 100% naturalnych składników Knorr Professional	0,010 kg
Ogórek kiszony (paski)	0,100 kg
Śmietanka 18%	0,100 kg

WYKONANIE

STROGONOW

- Cebulę z pieczarkami zasmaż na Ramie, dodaj koncentrat pomidorowy i mąkę. Zasmażaj przez chwilę, wlej wodę, ciągle mieszając doprowadź do wrzenia.
- Dodaj kurczaka, Przyprawę do kurczaka i ogórki.
- Gotuj na wolnym ogniu przez kilka minut.
- Na koniec dodaj śmietankę, natkę pietruszki i dopraw pieprzem do smaku.

Natka pietruszki	0,010 kg
Pieprz czarny mielony Knorr	Do smaku

KLUSKI KŁADZONE

Jaja	3 szt.
Woda	0,600 kg
Natka pietruszki (posiekana)	0,010 kg
Sól	Do smaku
Mąka	0,750 kg
Otręby	0,030 kg
Rama Profi uniwersalny tłuszcz 72%	0,050 kg

Surówka z modrej kapusty	1,100 kg
--------------------------	----------

KLUSKI KŁADZONE

- Jaja wymieszaj z wodą, natką pietruszki i solą. Dodaj mąkę, otręby i połącz na jednolitą masę.
- Następnie dodaj rozpuszczoną Ramę i wymieszaj.
- Ubijaj przez chwilę, wtłaczając powietrze.
- Z ciasta uformuj kluski i gotuj wrzucając do osolonej wody.
- Strogonow podawaj z kluskami i surówką.



UDKO Z KURCZAKA W POTRAWCE

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 150 G UDKA Z KOSTKĄ / 90 G SOSU / 150 G RYŻU / 150 G MARCHEWKI

UDKA

Udka z kurczaka (ok. 2 kg)	10 szt.
Woda	2,000 l
Delikat Przyprawa Uniwersalna Knorr (bez dodatku soli i glutaminianu sodu)	0,015 kg

POTRAWKA

Rama Profi uniwersalny tłuszcz 72%	0,050 kg
Mąka	0,070 kg
Wywar od gotowania udek	1,000 l

WYKONANIE

UDKA

- Udka z kurczaka ugotuj z dodatkiem Delikatu Przyprawy Uniwersalnej.

POTRAWKA

- Ramę roztop, dodaj mąkę i wymieszaj.
- Ciągłe mieszając dodawaj ciepły wywar od gotowania udek.

Sok z cytryny	0,030 l
Śmietanka 18%	0,100 l
Cukier	0,010 kg
Sól	0,007 kg

Marchewka gotowana	1,500 kg
Ryż długoziarnisty Knorr (ugotowany)	1,500 kg
Koktajl jogurtowy z czarnej porzeczki	1,500 l

- Mieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji sosu.
- Następnie dodaj sok z cytryny i gotuj na wolnym ogniu przez 2-3 minuty.
- Zdejmij z palnika, śmietankę zahartuj i dodaj do sosu, dopraw do smaku.
- Podawaj z marchewką, ryżem oraz koktajlem.

mmm... PYCHA!



KOTLETY MIELONE

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 100 G MIĘSA / 150 G ZIEMNIAKÓW / 150 G BURAKÓW

Mięso mielone z łopatki wieprzowej	0,700 kg
Baza do mięsa mielonego Knorr	0,120 kg
Woda zimna	0,300 l
Bułka tarta	0,050 kg
Rama Combi Profi	0,050 l
Ziemniaki	2,000 kg
Buraki (ugotowane, starte)	1,800 kg

WYKONANIE

- Mięso połącz z bazą i zimną wodą. Dokładnie wymieszaj i odstaw na 10 minut.
- Masę ponownie wymieszaj, uformuj 10 kotletów i opanieruj w bułce tartej.
- Blachę G/N spryskaj Ramą Combi, ułóż opanierowane kotlety i z góry również spryskaj Ramą.
- Wstaw do pieca nagrzanego do temperatury 200°C. Następnie temperaturę zmniejsz do 190°C i piecz ok. 8-10 minut.
- Podawaj z ziemniakami puree i buraczkami.



Pycha... JAK U BABCI!



KURCZAK PO AMERYKAŃSKU

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 120 G MIĘSA / 150 G ZIEMNIAKÓW / 150 G FASOLKI

Udko z kurczaka	1,200 kg	Ziemniaki tłuczone	1,600 kg
Mleko	0,100 l	Fasolka szparagowa zielona	1,500 kg
Mąka pszenna	0,040 kg		
Jaja	3 szt.		
Przyprawa do kurczaka 100% naturalnych składników Knorr Professional	0,018 kg		
Bułka tarta	0,100 kg		
Płatki kukurydziane (rozdrobnione)	0,100 kg		
Rama Combi Profi	0,060 l		

WYKONANIE

- Udko ugotuj w niewielkiej ilości osolonej wody, następnie wystudź.
- Z mleka, mąki i jajek przygotuj lekkie ciasto, dopraw Przyprawą do kurczaka.
- Bułkę tartą wymieszaj z płatkami kukurydzianymi, tworząc panierkę.
- Udko z kurczaka obtocz w panierce, zanurz w cieście i ponownie w panierce.
- Spryskaj Ramą Combi i piecz w temperaturze 205°C przez 7 minut lub smaż tradycyjnie.
- Kurczaki podawaj z ziemniakami i fasolką.



SPAGHETTI BOLOGNESE



SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 200 G SOSU / 150 G MAKARONU / 100 G SURÓWKI

Oliwa klasyczna Altis	0,020 l	Pieprz czarny Knorr, czosnek	Do smaku
Cebula (kostka)	0,100 kg	Pietruszka zielona	0,020 kg
Łopatka wieprzowa (mielona)	1,000 kg	Makaron spaghetti Knorr (ugotowany)	1,500 kg
Włoszczyzna (zmielona)	0,500 kg	Surówka z białej kapusty	1,000 kg
Otręby pszenne	0,025 kg		
Koncentrat pomidorowy Knorr	0,060 kg		
Woda	1,000 l		
Sos do spaghetti Napoli Knorr	0,120 kg		

WYKONANIE

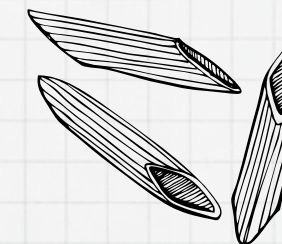
- Na oliwie zasmaż cebulę, mięso, włoszczyznę, otręby i koncentrat pomidorowy.
- Podlej wodą, dodaj sos Napoli. Dokładnie wymieszaj i gotuj do miękkości.
- Na końcu dopraw do smaku.
- Porcję makaronu polej Sosem Bolońskim.
- Podawaj z surówką.



AROMATYCZNY SOS



PENNE CARBONARA



SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 170 G MAKARONU / 130 G SOSU

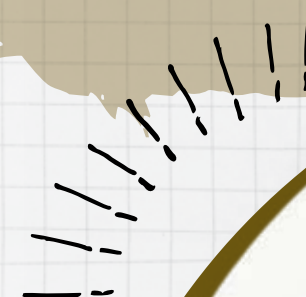
Sos biały podstawowy	0,900 l	SOS BIAŁY PODSTAWOWY	
Ser topiony gouda	0,050 kg	Rama Profi uniwersalny tłuszcz 72%	0,050 kg
Żółtka jaj	2 szt.	Mąka	0,070 kg
Śmietanka 18%	0,040 l	Wywar podstawowy do zup i sosów	1,000 l
Wędzony filet z kurczaka	0,300 kg	Delikat Przyprawa Uniwersalna Knorr (bez dodatku soli i glutaminianu sodu)	0,007 kg
Szczypiorek (posiekany)	0,010 kg	Śmietanka 18%	0,050 l
Makaron Penne (rurki) Knorr (ugotowany)	1,800 kg		
Parmezan lub żółty gouda (starty)	0,030 kg		
Surówka z marchewki z otrębami	1,000 kg		

WYKONANIE

- Do gorącego Sosu białego podstawowego dodaj ser topiony i mieszaj do rozpuszczenia. Zagotuj i odstaw.
- Żółtka wymieszaj ze śmietanką, zahartuj i dodaj do sosu.
- Następnie dodaj pokrojone filety z kurczaka i szczypiorek.
- Całość dopraw do smaku.
- Gorący Makaron Penne polej sosem i posyp parmezanem.
- Podawaj z surówką z marchewki.

SOS BIAŁY PODSTAWOWY

- Ramę roztop w garnku, dodaj mąkę i wymieszaj. Delikatnie zasmaż tak, aby powstała jasna zasmażka.
- Ciągłe mieszając dodawaj ciepły wywar podstawowy.
- Mieszaj do uzyskania gładkiej konsystencji sosu.
- Następnie dodaj Delikat Uniwersalny, gotuj na wolnym ogniu przez 2-3 minuty i odstaw.
- Śmietankę zahartuj i dodaj do sosu. Dopraw do smaku.
- Jest to świetna podstawa do wszystkich sosów jasnych, począwszy od potrawki, a skończywszy na sosie chrzanowym.





KREMOWY MAKARON Z KURCZAKIEM I WARZYWAMI

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 300 G

Filet z kurczaka (5 szt.)	1,000 kg
Sól	0,005 kg
Mieszanka warzyw mrożonych	1,600 kg
Makaron Grandine (kuleczki) Knorr	0,500 kg
Rama Profi uniwersalny tłuszcz 72%	0,060 kg
Cebula	0,070 kg
Delikat Przyprawa Uniwersalna Knorr (bez dodatku soli i glutaminianu sodu)	0,040 kg
Śmietanka 18%	0,100 l

WYKONANIE

- Filety z kurczaka ugotuj do miękkości w niewielkiej ilości wody z dodatkiem soli.
- Warzywa ugotuj na parze.
- Makaron Grandine ugotuj do miękkości.
- Na rozgrzanej Ramie zasmaż cebulę, dodaj makaron i dopraw Delikatem Uniwersalnym.
- Na końcu wlej śmietankę i duś przez chwilę.
- Na talerzu ułóż kremowy makaron, mięso i warzywa.



RISOTTO Z KURCZAKIEM

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 350 G

Cebula (kostka)	0,060 kg
Rama Profi uniwersalny tłuszcz 72%	0,020 kg
Filet z kurczaka (paski)	0,900 kg
Delikat Przyprawa Uniwersalna Knorr (bez dodatku soli i glutaminianu sodu)	0,030 kg
Mieszanka warzyw mrożonych (rozmrózone)	0,700 kg
Groszek zielony (rozmrózony)	0,200 kg
Fasolka szparagowa zielona (rozmrózona)	0,150 kg
Ryż długoziarnisty Knorr (ugotowany)	1,500 kg
Natka pietruszki	0,010 kg

WYKONANIE

- Cebulę zeszklij na Ramie, dodaj filet z kurczaka i zasmażaj przez chwilę.
- Podlej wodą, dodaj Delikat Uniwersalny i wszystkie warzywa. Duś przez chwilę.
- Następnie dodaj ciepły ryż, wymieszaj, dopraw do smaku.
- Risotto podawaj posypane zieloną pietruszką.



KALAFIOR W SOSIE BESZAMELOWYM

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 160 G KALAFIORA / 60 G SOSU/
160 G ZIEMNIAKÓW / 100 G JAJ (2 SZT.)

Rama Profi uniwersalny tłuszcz 72%	0,040 kg
Mąka	0,050 kg
Mleko	0,500 l
Gałka muskatołowa	0,005 kg
Sól	0,005 kg
Kalafior (ugotowany)	1,800 kg
Ziemniaki	2,000 kg
Jajka	20 szt.
Koktajl jogurtowy z borówkami	1,500 l

WYKONANIE

- W garnku rozpuść Ramę, dodaj mąkę i zasmażaj. Mieszając wlej mleko i zagotuj.
- Sos dopraw gałką muskatołową i solą.
- Kalafior polej beszamelem, podawaj z ziemniakami, jajkami i koktajlem.

mmm... PYCHA!



SOCZEWICA DUSZONA Z WARZYSWAMI

SKŁADNIKI NA 10 PORCJI PO 200 G

SOCZEWICA

Soczewica zielona	0,700 kg
Woda	1,400 l
Delikat Przyprawa Uniwersalna Knorr (bez dodatku soli i glutaminianu sodu)	0,020 kg
Liść laurowy	2 szt.
Sos sojowy	0,040 l

WARZYWA

Cebula (kostka)	0,100 kg
Czosnek (posiekany)	0,010 kg
Pieczarki (ćwiartki)	0,500 kg

WYKONANIE

SOCZEWICA

- Soczewicę wypłucz i zalej połową wody. Odstaw na kilka godzin do namoczenia.
- Gotuj do miękkości na wolnym ogniu z dodatkiem Delikatu Uniwersalnego, liścia laurowego i sosu sojowego.

WARZYWA

- Cebulę i czosnek podsmaż razem z pieczarkami na Ramie i dodaj do soczewicy.

Rama Profi uniwersalny tłuszcz 72%	0,030 l
Papryka świeża (kostka)	0,300 kg
Kmin rzymski Knorr	Do smaku
Mrożone warzywa (kalafior, brokuł, marchewka)	0,500 kg

Mąka	0,050 kg
Sól, Pieprz czarny mielony Knorr	Do smaku

Kwaśna śmietana 18%	0,300 kg
Szczypiorek	0,020 kg
Bułka grahamka	10 szt.

- Następnie wlej drugą część wody, dodaj paprykę i dopraw kminem rzymskim.
- Gotuj do miękkości.
- Na koniec dodaj rozmrożone warzywa, krótko gotuj, zagęść zawiesiną z niewielkiej ilości wody i mąki, ponownie zagotuj i dopraw do smaku.
- Podawaj z kwaśną śmietaną, szczypiorkiem i bułką.



**SZUKAJ
INSPIRACJI**



www.ufs.com

