



## MENU GRUPOWE

DANIA  
mięsne i wegetariańskie



## Składniki na 10 porcji

### KREM

Seler naciowy	0,400 kg
Cebula	0,200 kg
Seler, drobna kostka	1,000 kg
Olej	0,080 l
Woda	2,500 l
Puree ziemniaczane z mlekiem Knorr	0,100 kg
Mleczko kokosowe w proszku Knorr	0,150 kg
Sól, cukier, cytryna	Do smaku

### OLIWA Z KOLENDRY

Oliwa z wytloczyn	0,100 l
Kolendra świeża	0,050 kg

### PODANIE

Oliwa z kolendry	Do dekoracji
Cebula prażona	Do dekoracji

## Wykonanie:

### KREM

- Seler naciowy oczyść z tyka i pokrój wraz z cebulą w kostkę, dodaj seler, zasmaż i zalej wodą.
- Warzywa duś do miękkości, a następnie zmiksuj.
- Przeceź przez sito (czapka chińczyka), wsyp puree ziemniaczane i mleko kokosowe.
- Całość zmiksuj na gładki krem, na końcu dopraw solą, cukrem i cytryną do smaku.

### OLIWA Z KOLENDRY

- Oliwę podgrzej do temperatury 45°C, zmiksuj z kolendrą i przeceź przez bardzo drobne sito.

### PODANIE

- Krem wyporcuj, udekoruj oliwą z kolendry i prażoną cebulą.

## Puree ziemniaczane z mlekiem Knorr 4 kg

Wspaniały smak, kolor i konsystencja puree w kilka minut. Wyprodukowane z wysokiej jakości ziemniaków uprawianych w sposób zrównoważony. Doskonały składnik dań z dodatkiem ziemniaków (kluski, pierogi, zapiekanki) lub do zagęszczania zup i sosów.



# KREM Z SELERA I ZIEMNIAKÓW

z dodatkiem mleka kokosowego i oliwy z kolendry



## Warto wiedzieć:

Purre ziemniaczane z mlekiem Knorr idealnie zagęszczą każdą kremową zupę.





## Składniki na 10 porcji

### ZUPA

Filet z kurczaka	0,400 kg
Woda	0,500 l
Rosół z kury Knorr 1-2-3	0,020 kg
Olej	0,060 l
Cebula, kostka	0,100 kg
Czosnek, kostka	0,030 kg
Papryka chili, kostka	0,010 kg
Papryka ostra wędzona	0,005 kg
Tomato Pronto Knorr	1,700 kg
Oregano	0,005 kg
Kolendra mielona	0,003 kg
Kmin rzymski	0,003 kg
Limonka	1 szt.
Sól, pieprz	Do smaku
Placki kukurydziane	3 szt.
Olej	Do smażenia

### PODANIE

Awokado, kostka	1 szt.
Ser Cheddar, tarty	0,150 kg
Rama Cremefine Fraiche 24%	0,170 l
Kolendra	0,020 kg

## Wykonanie:

### ZUPA

- Filet z kurczaka ugotuj w wodzie z dodatkiem rosółu z kury.
- Na oleju podsmaż cebulę, czosnek, papryczkę chili i paprykę wędzoną.
- Dodaj Tomato Pronto i przyprawy, zalej wywarem od gotowania kurczaka.
- Zupę gotuj przez kilka minut, zmiksuj i dopraw do smaku.
- Kurczaka poszarp wzdłuż włókien.
- Placki kukurydziane pokrój w cienkie paski i usmaż na rozgrzanym oleju.

### PODANIE

- Zupę podawaj z kurczakiem, awokado, cheddarem, udekorowaną Ramą, przygotowanymi chipsami kukurydzianymi oraz kolendrą.

## Tomato Pronto (sos pomidorowy z kawałkami pomidorów i cebuli) Knorr 2 kg

Produkowany we Włoszech z około 3 kg świeżych, włoskich pomidorów Roma – dojrzewających w słońcu i zbieranych w szczycie sezonu, co zapewnia słodki smak. W składzie jest m.in. 75% pomidorów pokrojonych w drobną kostkę, cebula, delikatne przyprawy i olej.



## ZUPA AZTECA

z nachos, cheddarem i kwaśną śmietaną



## Warto wiedzieć:

Dodatek kwaśnej śmietany zbalansuje ostry smak zupy.





## Składniki na 10 porcji

### PULPECIKI

Cebula, drobna kostka	0,150 kg	Łopata wieprzowa	0,800 kg
Czosnek, rozarty z solą	0,030 kg	Sól, pieprz czarny mielony	Do smaku
Olej	0,020 l	Mąka do obtoczenia	
Majeranek	0,004 kg	pulpecików	0,020 kg

### ŻUREK

Słonina, kostka	0,100 kg	Żurek Knorr	0,140 kg
Cebula, kostka	0,150 kg	Chrzan tarty	0,030 kg
Czosnek, drobno posiekany	20 ząbków	Maślanka	0,500 l
Liść laurowy	3 szt.	Sól, czarny pieprz,	
Ziele angielskie	6 szt.	kwasek cytrynowy	Do smaku
Woda	2,500 l		

### PODANIE

Jaja	10 szt.	Masło klarowane	0,040 kg
Bagietka żytnia	10 kromek	Szczypiorek, posiekany	0,020 kg

## Wykonanie:

### PULPECIKI

- Cebulę i czosnek zeszklij na oleju, dodaj majeranek, wymieszaj i odstaw do wystygnięcia.
- Mięso zmiel, połącz z cebulą i całość dokładnie wymieszaj. Dopraw solą i pieprzem.
- Uformuj pulpeciki o wadze około 20 gramów i obtocz w mące.

### ŻUREK

- Słoninę częściowo wysmaż, dodaj cebulę i czosnek, zasmaż, dodaj liście i ziele angielskie.
- Zalej 2 litrami wody i gotuj przez chwilę.
- Wrzuć pulpeciki i gotuj przez kilka minut.
- Żurek wymieszaj w zimnej wodzie, która pozostała i wlej do gotujących się pulpecików. Dodaj chrzan, gotuj przez około 5 minut i odstaw.
- Maślankę zahartuj gorącym żurkiem i połącz z całością. Dopraw do smaku.

### PODANIE

- Żurek podawaj z jajkiem sadzonym, grzanką smażoną na maśle i pokrojonym szczypiorkiem.

## Żurek Knorr 1,4 kg

Szybki i porosty sposób na doskonały tradycyjny żurek, o zbalansowanej kwaśności i właściwej konsystencji. Znakomity jako przyprawa do autorskiego żurku lub jako alternatywa dla klasycznego zakwasu. Gwarantuje stały, powtarzalny smak mąki żytniej, boczku wędzonego oraz mieszanki ziół i przypraw.



# ŻUREK Z PULPECIKAMI, grzanką z chleba żytniego, jajkiem sadzonym i szczypiorkiem



## Warto wiedzieć:

Na patelnię z zimnym olejem (o głębokości 1-2 cm) wlej surowe jajko i podgrzewaj na średnim ogniu – wówczas białko całkowicie się zetnie, a żółtko będzie luźne.





## Składniki na 10 porcji

### OGONY WOŁOWE

Ogony wołowe	1,500 kg	Rosół wołowy Knorr	0,030 kg
Marynata do wołowiny Knorr Professional	0,010 kg	Garam masala	Do smaku
Woda	Do przykrycia	Ziele angielskie, liść laurowy, sól	Do smaku

### SOCZEWICA

Czerwona soczewica	0,250 kg
--------------------	----------

### PIECZONE WARZYWA

Marchew, kostka	0,150 kg	Cukinia, kostka	0,100 kg
Seler, kostka	0,100 kg	Por, kostka	0,050 kg
Pietruszka, kostka	0,080 kg	Żółta pasta curry Knorr	0,050 kg
Olej	0,030 l	Sól, pieprz	Do smaku
Cebula, kostka	0,090 kg		

### PODANIE

Sól, pieprz	Do smaku
-------------	----------

## Wykonanie:

### OGONY WOŁOWE

- Ogony wołowe przypraw Marynatą do wołowiny i piecz przez godzinę w temperaturze 150°C.
- Zarumienione ogony przełóż do garnka, zalej wodą z dodatkiem Rosołu wołowego oraz pozostałych przypraw i gotuj do miękkości.
- Po ugotowaniu i wystygnięciu, obierz je. Mięso z ogonów pokrój, a wywar przecedź. Ważne, aby po przecedzeniu zostało około 2 litry wywaru. Jeśli będzie za mało - uzupełnij wodą.

### SOCZEWICA

- Do gorącego wywaru dodaj soczewicę i gotuj do miękkości na wolnym ogniu. Na koniec dodaj mięso z ogonów.

### PIECZONE WARZYWA

- Marchew, seler i pietruszkę skrop olejem i wstaw do piekarnika na 10 minut o temperaturze 160°C.
- Następnie dodaj cebulę, a po chwili pozostałe składniki wymieszane z żółtą pastą curry. Zasmaż przez chwilę tak, aby całość się zrumieniła.

### PODANIE

- Podsmażone warzywa dodaj do zupy.
- Całość gotuj przez chwilę na wolnym ogniu.
- Zupę dopraw do smaku.

### Rosół wołowy Knorr 0,9 kg

Doskonały wołowy smak i aromat uzupełniony nutą selera, cebuli i czosnku. Do stosowania wedle upodobania Szefa kuchni – jako podstawa lub przyprawa podkreślająca wołowy smak i aromat. Wysoka klarowność pozwala na użycie do przygotowania galaret (po dodaniu żelatyny).



# ZUPA Z Ogonów wołowych z soczewicą i pieczonymi warzywami



## Warto wiedzieć:

Ogony ugotuj dzień wcześniej, wystudź w lodówce i zbierz nadmiar tłuszczu, który wytrąci się podczas gotowania.





## Składniki na 10 porcji

### SPRING ROLLS Z WARZYWAMI

Marchew	0,200 kg	Czarny sezam	0,020 kg
Pak choy	0,120 kg	Imbir	Do smaku
Groszek cukrowy	0,150 kg	Sól	Do smaku
Pikantny sos z chili i soją – Sambal Manis Knorr	0,070 l	Makaron ryżowy, cienkie nitki	0,070 kg
Primerba czosnkowa Knorr Professional	Do smaku	Ciasto na Spring Rolls	30 płatów
		Rama Combi Profi	Do pieczenia

### PIKANTNY SOS Z MANGO

Sos słodko-kwaśny Knorr	0,100 kg	Pikantny sos z chili i soją – Sambal Manis Knorr	0,080 kg
Woda	0,700 l	Kolendra	Do smaku
Mango, drobna kostka	0,200 kg		

### PODANIE

Pak choy, młoda marchewka, perłowa cebulka, chilli, kolendra, limonka Do dekoracji

## Wykonanie:

### SPRING ROLLS Z WARZYWAMI

- Warzywa pokrój w paski julienne, sparz i zahartuj.
- Wymieszaj z sosem Sambal Manis, czarnym sezamem, dopraw do smaku Primerbą czosnkową, drobno pokrojonym imbirem i sołą.
- Makaron ryżowy przygotuj według zaleceń na opakowaniu. Pokrój w centymetrowe paski i wymieszaj z warzywami.
- Na płat ciasta ułóż warzywa i makaron. Całość zwiń w rulon.
- Piecz w głębokim tłuszczu lub w piecu konwekcyjnym w temperaturze 200°C - używając Ramy Combi Profi.

### PIKANTNY SOS Z MANGO

- Sos słodko-kwaśny połącz z wodą i zagotuj. Pozostaw do wystudzenia.
- Dodaj sos Sambal Manis i pokrojone w kostkę mango.
- Na sam koniec do zimnego sosu dodaj listki pokrojonej kolendry.

### PODANIE

- Spring Rolls podawaj z przygotowanym sosem.
- Dodatkowo danie można udekorować w bufecie młodymi marchewkami, pieczoną pak choy, karmelizowanymi cebulkami, a na talerzu można dodać limonkę, chili i kolendrę.

### Pikantny sos z chili i soją – Sambal Manis Knorr 1 l

Niezastąpiony w daniach typu „stir-fry”. Wystarczy dodać go do przesmażonych na woku warzyw i mięsa. Nadaje potrawom orientalny, słodko-pikantny smak z nutą warzyw.



### Warto wiedzieć:

Ciasto na Spring Rolls zwijaj od narożnika, a w połowie zwijania – narożniki połącz do środka. Krawędzie posmaruj wodą wymieszaną z mąką, o konsystencji zawiesiny.

# SPRING ROLLS Z WARZYWAMI



w pikantnym sosie z mango





## Składniki na 10 porcji

### GULASZ

Bakłażany	12 szt.
Sól	Do smaku
Mąka pszenna	Do oprószenia
Cebula, kostka	0,700 kg
Czosnek, plasterki	0,050 kg
Oliwa	0,080 l
Papryka wędzona	1 łyżeczka
Kumin	2 łyżeczki
Ciecierzycza konserwowa	1,000 kg
Peperonata Knorr	1,300 kg
Esencja bulionu warzywnego Knorr Professional	0,060 l
Pieprz czarny	Do smaku
Woda	Do konsystencji

### PODANIE

Szczypior, posiekany	0,060 kg
----------------------	----------

## Wykonanie:

### GULASZ

- Bakłażany ze skórą, pokrój w dużą kostkę, dopraw solą i oprósz mąką.
- Smaż w głębokim tłuszczu o temperaturze 200°C, aż do uzyskania złotego koloru.
- Przetóż na blachę wyłożoną papierem i odstaw.
- Cebulę z czosnkiem zeszklij na oliwie, dopraw papryką i kuminem.
- Następnie dodaj ciecierzycę, Peperonate, dopraw Esencją, a na koniec dodaj bakłażany.
- Gulasz dopraw do smaku. W razie konieczności podlej wodą do otrzymania pożądanej konsystencji.

### PODANIE

- Gulasz podawaj posypany świeżym szczypiorem.

# GULASZ Z BAKŁAŻANA i ciecierzycy



## Warto wiedzieć:

Bakłażana możesz zastąpić również dynią, kabaczkim lub cukinią.

## Peperonata (pokrojona kolorowa papryka w zalewie pomidorowej) Knorr 2,6 kg

Kompozycja pokrojonej żółtej i czerwonej papryki w aromatycznej zalewie pomidorowej, z dodatkiem cebuli i oleju. Unikalna receptura sprawia, że skórka nie odchodzi z papryki podczas obróbki termicznej. Doskonała do zup i gulaszy lub jako klasyczna włoska peperonata – na zimno lub na ciepło.





## Składniki na 10 porcji

### FALAFEL

Kalafior, świeży	0,400 kg
Fasola biała, konserwowa	0,500 kg
Mączka migdałowa	0,100 kg
Mąka orkiszowa	0,100 kg
Czosnek	0,050 kg
Natka pietruszki	0,030 kg
Kolendra świeża, siekana	0,030 kg
Płatki chili	0,015 kg
Rosół jarzynowy Knorr	0,020 kg
Kumin, mielony	0,020 kg
Proszek do pieczenia	0,010 kg
Pieprz ziołowy	0,005 kg
Sól	Do smaku
Mączka migdałowa	Do obtoczenia
Mąki orkiszowej	Do obtoczenia
Olej	

### SOS CHIMICHURRI

Natka pietruszki, kolendra, oregano	0,080 kg
Chili	0,010 kg
Czosnek	0,020 kg
Szalotka	0,050 kg
Oliwa	0,200 l
Ocet z czerwonego wina	0,050 l
Sok z cytryny	0,020 l
Sos sałatkowy ogrodowy Knorr	0,030 kg
Sól, pieprz	Do smaku

### PODANIE

Tortilla	10 szt.
----------	---------

## Wykonanie:

### FALAFEL

- Wszystkie składniki falafela zmiksuj na jednolitą masę.
- Uformuj małe kulki, obtocz w mączkach i usmaż na głębokim tłuszczu.

### SOS CHIMICHURRI

- Zioła, chili, czosnek i szalotkę pokrój drobno. Połącz z oliwą, octem, sokiem z cytryny i wymieszaj.
- Dopraw do smaku sosem ogrodowym, solą i pieprzem.

### PODANIE

- Falafele podawaj w tortilli z sosem chimichurri.

## Sos sałatkowy ogrodowy Knorr 0,7 kg

Sos o orzeźwiającym, ziołowo-cytrynowym smaku. Świetny jako klasyczny vinaigrette lub baza do wielu autorskich sosów sałatkowych. Nie rozwarstwa się, przez co zachowuje świeży wygląd na dłużej. Łączy się ze wszystkimi rodzajami sałat.



# CHRUPIĄCY FALAFEL Z KALAFIORA

## z sosem chimichurri



## Warto wiedzieć:

Zwróć uwagę na stałą temperaturę tłuszczu podczas smażenia. Za niska może być przyczyną rozpadania się falafeli, zbyt wysoka z kolei – spali klopsiki i sprawi, że będą gorzkie. Najlepiej smażyć je partiami.





## Składniki na 10 porcji

### CIASTO NA PIEROGI

Mąka pszenna	1,000 kg	Woda	0,600 l
Skrobia kukurydziana	0,100 kg	Olej	0,080 l

### FARSZ

Udka z kaczki 4 szt.	1,000 kg	Wino czerwone	0,150 l
Sól, pieprz, majeranek	Do smaku	Żurawina, suszona	0,150 kg
Smalec wieprzowy	Do konfitowania	Cebula czerwona	0,300 kg

### DEMI-GLACE

Kości z udka kaczki	0,500 kg	Pomidor	0,100 kg
Cebula	0,100 kg	Wino białe	0,200 l
Czosnek	0,020 kg	Sos Demi Glace Knorr	0,060 kg
Tymianek	1 gałązka	Woda	1,000 l

### BRUKSELKA

Brukselka	1,200 kg	Masło klarowane	0,070 kg
Sól, cukier	Do smaku		

## Wykonanie:

### PIEROGI

- Z powyższych składników przygotuj ciasto na pierogi.

### FARSZ

- Udka z kaczki wyluzuj i dopraw solą.
- Smalec rozpuść, włóż udka i gotuj na małym ogniu do miękkości.
- Wystudź udka, mięso poszarp na mniejsze kawałki, dopraw do smaku dodając namoczoną w winie żurawinę i przesmażoną cebulę. Farsz wystudź i wyporcuj małe kulki.
- Z ciasta i farszu przygotuj tradycyjne pierogi.

### DEMI-GLACE

- Kości z kaczek udek podziel na mniejsze kawałki i zrumień w garnku.
- Następnie dodaj cebulę, czosnek, tymianek, pomidora i wino.
- Redukuj, zalej przygotowanym sosem Demi-Glace i gotuj do uzyskania idealnej konsystencji.
- Przed podaniem Demi-Glace przecedź i dopraw do smaku.

### BRUKSELKA

- Brukselkę ugotuj w słodko-słonej wodzie. Przed podaniem skarmelizuj na maśle.

## Sos Demi-Glace Knorr 0,75 kg

Znany na całym świecie - sos wyjątkowy o intensywnym, wyrazistym smaku, do tworzenia wielu sosów. Idealny do redukcji dzięki swojej unikalnej konsystencji. Niezastąpiony w codziennej pracy Szefów kuchni ceniących wysoką jakość i doskonały smak.



# PIEROŻKI Z KACZKĄ I ŻURAWINĄ, karmelizowaną brukselką i sosem Demi-Glace



## Warto wiedzieć:

Jeżeli chcesz, aby Twoje ciasto na pierogi było bardziej plastyczne, używaj wody do ciasta o temperaturze około 80°C. Następnie pozostaw do wystygnięcia.





## Składniki na 10 porcji

### GRILLOWANY FILET Z KURCZAKA

Filet z kurczaka	1,200 kg	Cytryna	1 szt.
Primerba bazyliowa Knorr Professional	0,025 kg	Sól	Do smaku

### SOS MARINARA

Oliwa	0,040 l	Kapary, posiekane	0,040 kg
Cebula, kostka	0,100 kg	Chili zielone, krążki	1 szt.
Czosnek, drobna kostka	4 duże ząbki	Ocet biały winny	0,020 l
Wino białe wytrawne	0,150 l	Oregano, posiekane	0,005 kg
Tomato Pronto Knorr	0,800 kg	Natka pietruszki, posiekana	0,040 kg
Oliwki czarne, b/pestek	0,100 kg	Sól, pieprz czarny	Do smaku

### DODATKI

Gnocchi Knorr	1,000 kg
---------------	----------

### PODANIE

Natka pietruszki, gałązki	0,020 kg
---------------------------	----------

## Wykonanie:

### GRILLOWANY FILET Z KURCZAKA

- Filety natrzyj Primerbą bazyliową i sokiem z cytryny. Dopraw solą i odstaw do lodówki.
- Następnie grilluj i pokrój na kawałki.

### SOS MARINARA

- Na oliwie zeszklij cebulę z czosnkiem, dodaj wino i częściowo zredukuj.
- Następnie dodaj Tomato Pronto, oliwki, kapary, chili i ocet. Gotuj kilka minut.
- Sos dopraw do smaku.

### DODATKI

- Gnocchi ugotuj w osolonej wodzie i odsącz.

### PODANIE

- Gorące Gnocchi połącz z sosem Marinara, ułóż grillowanego kurczaka i udekoruj gałązkami natki pietruszki.

# GRILLOWANY FILET Z KURCZAKA

z sosem Marinara i Gnocchi



## Warto wiedzieć:

Aby uatrakcyjnić smak kurczaka, posyp go dodatkowo startą skórką z cytryny podczas przygotowania.

## Primerba bazyliowa Knorr Professional 0,34 kg

Aromatyczna pasta ziołowa do przyprawiania potraw, której podstawę stanowi świeża bazylija konserwowana w olejach roślinnych z solą. Zapewnia bogaty, skoncentrowany smak i aromat świeżej bazylii przez cały rok. Polecana do dań gorących, jak i zimnych.





## Składniki na 10 porcji

### FILETY Z KACZKI

Zimna woda	3,000 l	Filet z kaczki	1,000 kg
Sól	0,300 kg		

### MLECZKO KOKOSOWE

Mleczko kokosowe w proszku Knorr	0,180 kg	Woda przegotowana gorąca	0,300 l
----------------------------------	----------	--------------------------	---------

### CZERWONE CURRY

Czerwona pasta curry Knorr	0,180 kg	Dynia piżmowa, oczyszczona, duża kostka	0,800 kg
Olej	0,040 l	Olej	0,050 l
Woda	0,800 l	Boczniaki, pokrojone na kawałki	0,200 kg
Imbir świeży, starty	0,030 kg	Groszek cukrowy	0,200 kg
Cukier brązowy	0,050 kg	Sól	Do smaku
Sos rybny	0,050 l		
Sok z limonki	0,030 l		
Liście kafiru	4 szt.		

### PODANIE

Kolendra	0,010 kg	Ryż jaśminowy	
----------	----------	---------------	--

## Wykonanie:

### FILETY Z KACZKI

- Przygotuj solankę z wody i soli, włóż do niej filety i odstaw na 2-3 godziny, następnie wyjmij, wypłucz i osusz.
- Filety ułóż na zimnej patelni i smaż z każdej strony na średnim ogniu przez 10-12 minut.
- Po obsmażeniu ułóż na papierowym ręczniku i pokrój w cienkie plastry.

### MLECZKO KOKOSOWE

- Mleczko kokosowe wsyp do gorącej przegotowanej wody, dokładnie wymieszaj i odstaw.

### CZERWONE CURRY

- Pastę curry podsmaż na oleju, zalej wodą, dodaj pozostałe składniki sosu i zagotuj.
- Dynię wymieszaj z połową oleju i piecz w temperaturze 180°C przez około 8 minut.
- Boczniaki smaż krótko na mocnym ogniu.
- Do sosu dodaj dynię, boczniaki i groszek, gotuj przez 2-3 minuty i odstaw.
- Na koniec wlej mleczko kokosowe i dodaj filety z kaczki. Całość delikatnie wymieszaj i dopraw do smaku.

### PODANIE

- Curry podawaj posypane listkami kolendry, z ryżem jaśminowym.

## Czerwona pasta Curry Knorr 0,85 kg

Autentyczna tajska receptura, przygotowana ze świeżych tajskich składników, takich jak trawa cytrynowa, czosnek, szalotka, galangal, czerwona papryka chili, skórka z limonki kafir, kolendra. Przygotowuje się ją z czerwonych papryczek chili.



# CZERWONE CURRY Z KACZKA, groszkiem cukrowym, dynią i boczniakami



## Warto wiedzieć:

Zagotowanie potrawy po dodaniu mleka kokosowego może powodować rozwarstwienie. Aby mięso z kaczki pozostało miękkie i kruche, pamiętaj aby po jego dodaniu, nie zagotowywać dania ponownie.





## Składniki na 10 porcji

### MIĘSO

Udziec jagnięcy, oczyszczony z grubych błon	1,600 kg	Primerba rozmarynowa Knorr Professional	0,020 kg
Jogurt naturalny	0,150 l	Olej	0,030 l

### SOS DO DUSZENIA

Masło	0,040 kg	Wino białe wytrawne	0,150 l
Czosnek	4 ząbki	Woda	2,000 l
Chili, posiekane	1 szt.	Sos pieczeniowy Knorr	0,100 kg
Koncentrat pomidorowy Knorr	0,080 kg	Liść laurowy	4 szt.
		Kardamon	Do smaku

### WARZYWA

Marchew, słupki	0,350 kg	Fasolka szparagowa zielona, cała	0,250 kg
Ziemniaki, cząstki	0,500 kg	Groszek zielony	0,100 kg
Biała rzodkiew, słupki	0,300 kg	Natka pietruszki, posiekana	1 pęczek
Cebula szalotka, cała	0,150 kg	Pieprz czarny, sól	Do smaku
Czosnek, kostka	4 ząbki		
Cukinia, słupki	0,300 kg		

### PODANIE

Natka pietruszki	10 gałązek
------------------	------------

## Wykonanie:

### MIĘSO

- Udziec pokrój w dużą kostkę (3 x 4 cm), dodaj Primerbę i jogurt. Całość dokładnie wymieszaj i odstaw do lodówki.
- Mięso obsmaż na oleju w szerokim rondlu, a następnie wyjmij je.

### SOS DO DUSZENIA

- Do rondla po smazeniu mięsa, dodaj masło, posiekany czosnek, chili, koncentrat pomidorowy i zasmaż. Wlej wino, wodę, wsyp sos pieczeniowy i wymieszaj.
- Do gotującego się sosu dodaj obsmażone mięso, liść laurowy, kardamon i duś do uzyskania  $\frac{3}{4}$  miękkości.

### WARZYWA

- W międzyczasie dodaj marchew, ziemniaki, rzodkiew, obsmażone całe szalotki z czosnkiem i całość duś.
- Gdy wszystko będzie już miękkie, dodaj cukinię, fasolkę szparagową i groszek zielony. Całość zagotuj.
- Na koniec dodaj natkę pietruszki i dopraw według uznania.

### PODANIE

- Jagnięcinę podawaj udekorowaną gałązkami natki pietruszki.

## Sos pieczeniowy Knorr 1,4 kg

Szybki i prosty sposób na sos o wyrazistym pieczeniowym smaku i kolorze. Pozwala uzyskać tyle esencjonalnego sosu, ile potrzebujesz. Wspaniale komponuje się z szeroką gamą mięs – od wołowiny i wieprzowiny, po kaczkę, drób i dziczyznę.



# JAGNIĘCINA W SOSIE WŁASNYM z warzywami



## Warto wiedzieć:

Pamiętaj, aby warzywa dodać w odpowiednim momencie – wówczas zapobiegiesz ich rozgotowaniu.





## Składniki na 10 porcji

### MIĘSO

Olej	0,060 l	Sól	Do smaku
Cebula, kostka	0,250 kg	Koncentrat pomidorowy Knorr	0,080 kg
Mielona jagnięcina	1,200 kg	Woda	Do podlania
Delikat Przyprawa do gyrosa Knorr	0,030 kg	Oregano suszone	Do smaku

### DODATKI

Bakłażany	1,200 kg	Ziemniaki, plastry	1,000 kg
Sól	Do oprószenia	Pomodori Pelati (pomidory w całości bez skórki) Knorr	0,600 kg
Rama Culinesse Profi	Do wysmarowania		

### SOS BESZAMEL

Sos biały Knorr	0,140 kg	Gałka muskatołowa	Do smaku
Mleko	1,000 l	Żółtka jaj kurzych	4 szt.

### PIECZENIE

Ser typu mozzarella (tarty)	0,400 kg	Pomidor	Plastry
-----------------------------	----------	---------	---------

### PODANIE

Delikatne sałaty i zioła	Do dekoracji	Oliwa z oliwek	0,050 l
Feta	0,150 kg		

## Wykonanie:

### MIĘSO

- Na oleju podsmaż cebulę, dodaj mięso i całość zasmaż, przypraw Delikatem do gyrosa i solą. Dodaj koncentrat pomidorowy, całość delikatnie podlej wodą.
- Odparuj nadmiar płynu. Na koniec dopraw odrobiną oregano.

### DODATKI

- Bakłażany umyj i pokrój wzdłuż w cienkie plastry, lekko oprósz solą z obu stron, odstaw na 1 godzinę. Bakłażany starannie osusz papierowym ręcznikiem.
- Na oleju obsmaż bakłażana z obu stron, na tym samym oleju obsmaż ziemniaki.
- Pomidory pokrój w plasterki lub połówki.

### SOS BESZAMEL

- Sos biały połącz z mlekiem i zagotuj. Dopraw szczyptą gałki muskatołowej.
- Poczekaj chwilę aż temperatura sosu spadnie, a następnie wymieszaj go z żółtkami jaj kurzych.

### PIECZENIE

- Blachę G/N 1/1 wysmaruj tłuszczem, ułóż warstwę ziemniaków, posyp serem, przelej niewielką ilością beszamelu, następnie ułóż warstwę bakłażanów, ponownie posyp serem i polej sosem. Całość przykryj mięsem i polej sosem.
- Wstaw do piekarnika na około 40 minut nagrzanego do temperatury około 170°C, w połowie pieczenia posyp resztą sera i ułóż plastry pomidorów.

### PODANIE

- Wyporcjonowaną na zimno Musakę podgrzej przed podaniem.
- Udekoruj świeżymi ziołami i delikatnymi sałatami.
- Na wierzchu posyp pokruszonym serem feta i delikatnie skrop oliwą z oliwek.

## Sos biały Knorr 0,95 kg

Klasyczny biały sos – nie tylko o idealnym smaku, ale również konsystencji. Niezastąpiony podczas przygotowywania potrawek i sosów kremowych – takich jak np. sos serowy, czy musztardowy.



# TRADYCYJNA GRECKA MUSAKA



## Warto wiedzieć:

Dzięki oprószeniu plastrów bakłażana solą i usunięciu osocza, które się pojawi, pozbędziesz się gorzkiego smaku.





## Składniki na 10 porcji

### MARYNATA DO WOŁOWINY

Udziec wołowy	1,200 kg	Białko jaja kurzego	0,100 kg
Ocet jabłkowy	0,080 l	Mąka ziemniaczana	0,080 kg

### WODA DO GOTOWANIA MIĘSA

Woda	2,000 l	Esencja bulionu wołowego	
Mąka ziemniaczana	Do konsystencji	Knorr Professional	0,040 l

### WARZYWA

Fasolka szparagowa	0,400 kg	Marchew	0,500 kg
Biała rzodkiew	0,300 kg	Sól, imbir, sok z limonki	Do smaku

### SMAŻONY RYŻ Z JAJKIEM I WODOROSTAMI WAKAME

Ryż długoziarnisty Knorr	0,600 kg	Jaja	5 szt.
Sól	Do smaku	Wodorosty wakame	0,300 kg
Olej	Do smażenia		

### PODANIE

Olej	Do smażenia	Słodko pikantny sos chili –	
Olej sezamowy	Do smażenia	Sunshine Chili Knorr	0,300 l
Grzyby shimeji	0,100 kg	Szczypiorek	Do dekoracji

## Wykonanie:

### MARYNATA DO WOŁOWINY

- Udziec wołowy pokrój w cienkie plasterki.
- Wymieszaj z octem jabłkowym, białkiem i mąką ziemniaczaną oraz połącz z pokrojonym mięsem. Pozostaw do zamarynowania na około 2-3 godziny.

### WODA DO GOTOWANIA MIĘSA

- Zagotuj wodę z dodatkiem Esencji wołowej i zgęść mąką ziemniaczaną połączone z wodą tak, aby powstała lekka zawiesina.
- Udziec zanurzaj porcjami na kilka sekund tak, aby uzyskać na mięsie cienką powłokę.

### WARZYWA

- Warzywa pokrój w dowolny sposób, zblanszuj i zahartuj.

### SMAŻONY RYŻ Z JAJKIEM I WODOROSTAMI WAKAME

- Ryż ugotuj w osolonej wodzie, odcedź.
- Na dobrze rozgrzanym tłuszczu przesmaż roztrzepane jajka, dodaj ugotowany ryż i wymieszaj z wodorostami.

### PODANIE

- Mięso smaż partiami na mocno rozgrzanym oleju z dodatkiem oleju sezamowego. Oddzielnie przesmaż warzywa i grzyby, przypraw solą, imbirem i sokiem z limonki.
- W ostatniej fazie wszystko połącz. Dopraw sosem Sunshine chili.
- Podawaj na ryżu z jajem i wodorostami wakame.
- Całość posyp grubo pokrojonym szczypiorkiem.

## Esencja bulionu wołowego Knorr Professional 1 l

Stosowana do przyprawiania dań – pomaga wydobyć pełny smak i aromat mięsa wołowego. Płynny format ułatwia dozowanie, natychmiast rozprowadza się w potrawie i doskonale łączy się ze składnikami. Bez dodatku glutaminianu sodu, konserwantów i sztucznych barwników. Produkt bezglutenowy.



# SMAŻONA WOŁOWINA

ze słodkim sosem chili, warzywami i ryżem z jajkiem



## Warto wiedzieć:

Ważne, aby mięso gotować i smażyć w niewielkich ilościach. Cały proces trwa wówczas krótko, a mięso zachowuje miękkość.





## Składniki na 10 porcji

### BOCZEK

Boczek wieprzowy	3,000 kg
Marynata do wieprzowiny Knorr Professional	0,045 kg
Sól morską	0,020 kg
Cukier	0,010 kg
Oliwa	0,080 l
Cebula, kostka	0,300 kg
Czosnek, kostka	0,050 kg
Primerba tymiankowa Knorr Professional	0,040 kg
Wino białe	0,500 l
Soczewica zielona	1,000 kg
Wywar podstawowy	1,000 l

### PODANIE

Cebula perłowa	0,200 kg
Mięta świeża	1 pęczek

## Wykonanie:

### BOCZEK

- Boczek dopraw marynatą, solą i cukrem.
- Zwiń w folię i odstaw do lodówki na co najmniej 24 godziny.
- Zamarynowany boczek upiecz w piecu o temperaturze 220°C. Piecz do momentu, aż otrzymasz złoty kolor.
- Na oliwie zasmaż cebulę, czosnek i dodaj Primerbę. Podlej białym winem, zredukuj.
- Na blachę G/N wyłóż namoczoną soczewicę, podsmażoną cebulę i boczek. Zalej wywarem, przykryj szczelnie i piecz do miękkości w temperaturze 170°C.

### PODANIE

- Wyporcjowany boczek układaj na soczewicy. Podawaj ze złoconą cebulką perłową. Całość posyp miętą.

# BOCZEK PIECZONY W ZIELONEJ SOCZEWICY

## z cebulką perłową, tymiankiem i białym winem



### Warto wiedzieć:

Wywar podstawowy możesz zastąpić sokiem jabłkowym z dodatkiem jabłek. Będzie to idealnie pasowało do pieczonego boczku.



### Primerba tymiankowa Knorr 0,34 kg

Aromatyczna pasta ziołowa do przyprawiania potraw, której podstawę stanowi świeży tymianek konserwowany w olejach roślinnych z solą. Zapewnia bogaty, skoncentrowany smak i aromat świeżego tymianku przez cały rok. Polecana do dań gorących, jak i zimnych.





## Składniki na 10 porcji

### PIECZEŃ WIEPRZOWA

Olej	0,030 l	Mięso mielone wieprzowe	1,100 kg
Cebula, kostka	0,120 kg	Natka pietruszki	0,020 kg
Czosnek, kostka	0,010 kg	Oregano	0,003 kg
Chorizo, paski	0,180 kg	Papryka wędzona	0,005 kg
Bułka czerstwa	0,080 kg	Sól, pieprz	Do smaku
Mleko	0,100 l	Bułka tarta	0,100 kg

### SOS GRZYBOWY

Masło	0,050 kg	Wino białe wytrawne	0,150 l
Cebula, kostka	0,060 kg	Sos grzybowy Knorr	0,060 kg
Boczniki	0,200 kg	Woda	0,500 l
Sól, pieprz, oregano	Do smaku	Rama Cremefine Profi 15%	0,100 l

### SZARE KLUSKI

Puree ziemniaczane z mlekiem Knorr	0,140 kg	Mąka pszenna	0,200 kg
Woda	0,700 l	Mąka ziemniaczana	0,050 kg
Ziemniaki	1,000 kg	Sól, pieprz	Do smaku
Jaja	2 szt.		

## Wykonanie:

### PIECZEŃ

- Na oleju zasmaż cebulę z czosnkiem i chorizo. Bułkę namocz w mleku.
- Mięso mielone wymieszaj z podsmażonymi składnikami, odcisniętą bułką, posiekaną natką pietruszki i przyprawami.
- Całość wyrób na jednolitą masę, uformuj pieczeń, a następnie obtocz w bułce tartej.
- Piecz w piecu w temperaturze 155°C przez 30 minut.

### SOS GRZYBOWY

- Na maśle zasmaż cebulę i pokrojone boczniki, dopraw do smaku, podlej winem i odparuj.
- Sos grzybowy połącz z wodą, wymieszaj i dodaj do podsmażonych składników.
- Całość gotuj przez kilka minut. Na koniec sos zabieli Ramą Cremefine.

### SZARE KLUSKI

- Puree ziemniaczane połącz z wodą o temperaturze 80°C, wymieszaj dokładnie i pozostaw do wystygnięcia.
- Ziemniaki obierz, zetrzyj na drobnej tarce i odcedź na sitku.
- Przełóż całość do miski, dodaj pozostałe składniki oraz skrobię, która zebrała się po odcedzeniu ziemniaków.
- Ciasto wyrabiaj do uzyskania konsystencji gęstej śmietany.
- W razie potrzeby dodaj wodę, która pozostała po odcedzaniu ziemniaków.
- Kluski formuj łyżką i wrzucaj na osolony wrzątek.

### PODANIE

- Pokrojoną pieczeń ułóż na szarych kluskach. Całość podawaj z sosem grzybowym.

## Sos grzybowy Knorr 0,84 kg

Sos o intensywnym kolorze i aromacie grzybów leśnych. Dzięki kremowej konsystencji nadaje się do mięs, makaronów oraz dodatków skrobiowych. Doskonale komponuje się ze świeżymi, suszonymi lub mrożonymi grzybami.



# PIECZEŃ WIEPRZOWA Z CHORIZO, sosem grzybowym i szarymi kluskami



## Warto wiedzieć:

Ciasto na kluski wyłóż na płaski talerz formując warstwę 1-2 cm. Gdy woda zacznie wrzeć, łyżką zgarniaj kluski, raz na jakiś czas maczając ją w wodzie.





## Składniki na 10 porcji

### MIĘSO

Schab b/k	1,800 kg
Mleko	Do zalania
Sól	0,020 kg
Liść laurowy	5 szt.
Ziele angielskie	10 szt.
Delikat Przyprawa do mięs Knorr	0,030 kg
Musztarda Dijon	0,100 kg

### KRUSZONKA

Boczek chips	0,080 kg
Cebula prażona	0,060 kg
Migdały	0,080 kg
Panko	0,040 kg

### PAPPARDELLE

Pappardelle Knorr	0,800 kg
Rukola	0,150 kg
Parmezan	0,080 kg
Primerba bazyliowa Knorr	0,050 kg
Oliwa	0,250 l

## Wykonanie:

### MIĘSO

- Schab wyporcuj i zamarynuj w mleku połączonym z solą, liściem i ziele angielskim. Odstaw na noc do lodówki. Następnie odcedź z mleka, osusz, posyp Delikatem.
- Zawień w folię spożywczą i gotuj na parze w temperaturze 65°C przez 45 minut.
- Boczek, cebulę, migdały i panko zmiksuj za pomocą blendera na kruszonkę. Przed podaniem, górną część schabu posmaruj musztardą i posyp wcześniej przygotowaną kruszonką.
- Schab wstaw do nagrzanego pieca o temperaturze 170°C do zarumienienia.

### PAPPARDELLE

- Pappardelle ugotuj.
- Rukolę zmiksuj z parmezanem, Primerbą, oliwą i dodaj do makaronu pappardelle.

# SCHAB Z KRUSZONKĄ Z BOCZKU I CEBULI na zielonym pappardelle z pesto z rukoli i bazylii



## Warto wiedzieć:

Pamiętaj, aby pesto dodawać do ciepłego makaronu nie podgrzewając go, gdyż straci swój świeży, zielony kolor.



## Delikat Przyprawa do mięs Knorr 0,6 kg

Kompozycja 10 starannie dobranych ziół, przypraw i warzyw, nadających mięsu wyjątkowy smak i rumiany kolor. Świetnie nadaje się do przyprawiania mięs i warzyw – zarówno przed smażeniem, grillowaniem, czy marynowaniem.





## WARZYWA I OWOCE DO MIĘS, czyli co wybrać zimową porą:

Aby stworzyć wyjątkową, bogatą w smaku i jednocześnie zdrową potrawę, należy zadbać nie tylko o samo mięso, czy rybę, ale również o dodatki. To, co idealnie uzupełni dania, to warzywa i owoce sezonowe, które gwarantują pełnię smaku i różnorodność, wzbogacając jednocześnie potrawy o aspekt lokalny. Z owoców i warzyw zawsze warto korzystać w szczycie sezonu, sięgając po ich różne odmiany.



### DRÓB

Drób jest niezwykle chętnie wybierany zarówno przez gości, jak i Szefów kuchni. Mięso to jest delikatne, a co za tym idzie - świetnie chłonie wyraziste smaki. Rozmaryn, tymianek oraz sok z cytryny podkreślą jego łagodny charakter.

**SZPINAK.** Najlepiej smakuje serwowany na surowo lub lekko podgotowany (przysmażony lub przyrządzony na parze). Idealnie sprawdzi się jako składnik warzywnej sałatki, jako „kołderka”, na której ułożymy kurczaka lub jako nadzienie mięsa. Można dodać do niego ser (mozzarellę, fetę lub parmezan) lub przyrządzić go ze śmietaną.

**BROKUŁY.** To doskonała przystawka lub alternatywa dla ziemniaków podawanych jako dodatek do dania głównego. Smak brokuła można wydobyc, zapiekając je z serem i kurczakiem (na przykład przyrządzając zapiekanki).

**CYTRYNA I CZOSNEK.** Sprawdzają się jako najłatwiejsza w przygotowaniu marynata do kurczaka.

**BURAK.** Świetnie komponuje się z kaczką. Zarówno świeżo ugotowany, jak i w postaci chutneya będzie harmonijnie łączył się z tym gatunkiem mięsa. Nadaje nieco ziemistego smaku i zapachu - szczególnie docenianego w Europie Środkowej.



### WIEPRZOWINA

**WARZYWA KORZENIOWE:** marchew, rzepa, pasternak. Mają wysoką zawartość skrobi, która sprawia, że w wyniku smażenia nabierają słodkawego smaku, dzięki czemu idealnie pasują do wieprzowiny. Dodanie ziół (np. rozmarynu) lub czosnku i szalotek, nada wieprzowinie bardziej wyrazisty smak.



### WOŁOWINA

Smak wołowiny zależy od dojrzałości mięsa i zawartości w nim tłuszczu. Im równomierniej rozmieszczony jest tłuszcz (charakterystyczne żyłki, przypominające marmur), tym lepszy jest smak mięsa.

**WARZYWA KORZENIOWE.** To właśnie one najczęściej podawane są z wołowiną. Są dostępne przez cały rok oraz stanowią idealne dopełnienie naturalnej kruchości mięsa.

**DYNIA.** Wzbogaci również dania z wołowiny o słodką, kremową nutę. Najpopularniejsze połączenie to tajskie curry lub wołowina duszona na wolnym ogniu - oczywiście w towarzystwie dyni.

**KALAFIOR.** Sam w sobie jest na tyle sycący, że można go serwować zamiast ziemniaków. Wystarczy ugotować go na parze i podać z gulaszem wołowym. Danie będzie miało ciekawy smak, a wyczuwalne różyczki kalafiora nadadzą potrawie chrupkości.



### CIEŁĘCINA

Doskonała alternatywa dla wołowiny. Mięso charakteryzuje się zwartą strukturą, jasnoróżowym kolorem oraz łagodnym, subtelnym smakiem. Cielęcina wspaniale smakuje z sosami lekkimi dodatkami, które podkreślą jej delikatność (np. gotowane lub blanszowane warzywa, jak szpinak czy szparagi).

**CYTRYNA.** Idealny dodatek do cielęciny. Startej skórki lub soku z cytryny można użyć w trakcie gotowania lub na samym końcu, na etapie wykańczania potrawy, by wzbogacić jej smak i aromat.



## JAK PRYZRZĄDZIĆ W RESTAURACJI LEKKIE, WEGETARIAŃSKIE DANIE?

Dania wegetariańskie powinny znajdować się w menu każdej restauracji. Dlaczego? Ponieważ sięgają po nie chętnie również osoby, które jedzą mięso. Dla wielu z nich to idealna okazja do spożycia warzyw, owoców, roślin strączkowych czy pełnych ziaren, które korzystnie wpływają na nasze zdrowie. Szefowie kuchni powinni dążyć do tego, aby takim gościom nie przeszkadzał brak smaku mięsa. Powinni być świadomi, że dania wegetariańskie mogą być pyszne, pożywne i lekkie. W dzisiejszych czasach bardzo ważne są bowiem takie cechy dań, jak ich wartość odżywcza, lekkość i równowaga smaków.

### UŻYWAJ SKŁADNIKÓW, KTÓRE SPRAWIA, ŻE TWOJE DANIA BĘDĄ LEKKIE!

Dzisiaj wiele składników jest dostępnych przez cały rok. Jednak jeśli chodzi o przygotowanie menu, świadomi Szefowie kuchni wiedzą, że sezonowość i jakość składników są głównymi czynnikami wzbogacającymi smak dań. Coraz więcej gości oczekuje dobrze zbilansowanych posiłków, które są lekkostrawne i sprzyjają ich zdrowemu trybowi życia. Co jeszcze można zrobić, żeby spełnić ich oczekiwania? Używajmy ziół, owoców i warzyw, które mogą przyspieszać metabolizm. Korzystaj z nich, aby tworzyć delikatne i lekkostrawne dania.

### NAJWAŻNIEJSZE SKŁADNIKI W SEZONIE ZIMOWYM, KTÓRE SPRAWIA, ŻE TWOJE POSIŁKI BĘDĄ LŹEJSZE!

#### PRZYPRAWY

Pieprz czarny, imbir, pieprz cayenne, kurkuma, gorczyca, cynamon, kardamon i kumin to przyprawy, które przyspieszają metabolizm. Są dostępne przez cały rok.

Papryki: Jalapeno, cayenne, habanero – pikantne odmiany papryk, od tych łagodniejszych po naprawdę ostre, są uwielbiane przez Szefów kuchni głównie ze względu na unikalny smak. Oprócz walorów kulinarnych, cechują się również korzystnym wpływem na zdrowie – m.in. zmniejszają łaknienie i przyspieszają metabolizm nawet o 25%.

**DOBRE KOMPONUJĄ SIĘ Z:** anchois, bekonem, brokułem, cytrusami, czosnkiem, jajami, kalafiosem, kapustą, kokosem, kolendrą, miętą, migdałami, oliwkami, orzechami, pieprzem, pomidorami, wołowiną, wieprzowiną.

Ważne jest, byśmy mieli szansę sięgać po zdrowe, jednocześnie smaczne posiłki.

#### PEŁNE ZIARNA

Produkty pełnoziarniste to m.in. brązowy ryż, komosa ryżowa, pszenica, jęczmień, płatki owsiane i mąka razowa. Pozwalają one zachować energię na długi czas - sprawiają, że organizm zużywa więcej energii na trawienie, dzięki czemu czujemy się najedzeni i podjadamy mniej przekąsek. Dodatkowo nie powodują wzrostu poziomu cukru we krwi i są dostępne przez cały rok.

Jabłka: Owoce te stymulują metabolizm, oczyszczają wątrobę i obniżają poziom cholesterolu oraz glukozy. Zawdzięczają to dwóm składnikom: polifenolowi i pektynie. Dzięki dużej zawartości tego drugiego, jabłka idealnie nadają się na dżemy i galaretki. Inne owoce bogate w pektynę to: brzoskwinie, pomarańcze, grejpfruty i morele.

**DOBRE KOMPONUJĄ SIĘ Z:** burakiem, chrzanem, cynamonem, gruszkami, kapustą, orzechami, pomarańczami, twardymi serami, wieprzowiną. Aby poprawić trawienie, połącz jabłka z produktami wysokobiałkowymi.

#### OWOCE CYTRUSOWE

Pomarańcze, grejpfruty, mandarynki zawierają witaminę C, która przenosi tłuszcz do komórek, gdzie może być zamieniony na energię - szczególnie podczas wykonywania ćwiczeń. Badania potwierdzają, że odpowiedni poziom witaminy C w organizmie pozwala spalić do 35% więcej tłuszczu. Szefowie kuchni powinni również pamiętać o wykorzystywaniu skórki z cytrusów. Zawiera ona dużo korzystnych składników dla naszego organizmu, a części z nich nie znajdziemy w miąższu owocu.

**DOBRE KOMPONUJĄ SIĘ Z:** ananase, bekonem, burakiem, cebulą, chili, cynamonem, cytryną, czekoladą, goździkami, kolendrą, limonką, mango, marchewką, kawą, jabłkami, miętą, migdałami, oliwkami, rabarborem, rozmarynem, twardymi serami, rybami, szparagami, szafranem, truskawkami, wołowiną, tymiankiem.

#### KAPUSTOWATE (RODZINA KAPUSTOWATYCH)

Brokuł, kapusta, kalfior, brukselki, jarmuż, pak choi - większość z tych warzyw zawiera mnóstwo witamin i składników mineralnych, takich jak kwas foliowy oraz witaminy K, A i C. Fitoskładniki pomagają ograniczyć stan zapalny i obniżają ryzyko rozwoju nowotworu. Warzywa te są bogate w błonnik oraz niskokaloryczne, dzięki czemu powodują odczucie sytości i zapobiegają przejedzeniu.

**DOBRE KOMPONUJĄ SIĘ Z:** bekonem, cebulą, chili, czosnkiem, gałką muskatołową, jabłkami, cielęciną, jajami, kurczakiem, marchewką, owocami morza, truflami, wieprzowiną, wołowiną, ziemniakami, kasztanami, imbirem.

**WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE PRZYGOTOWANIA:** Kalfior jest świetnym zamiennikiem sosu kremowego lub ryżu. Brukselki są pyszne po upieczeniu, na słodko lub kwaśno. Jeśli chcesz zrównoważyć gorzki smak jarmużu, podaj go z czymś słodkim, np. jabłkami pokrojonymi w kostkę.





# Profesjonalne produkty ułatwiające przygotowanie potraw mięsnych i wegetariańskich:

## PRIMERBY



Primerba bazyliowa Knorr Professional Masa netto: 0,34 kg  
 Primerba czerwone pesto Knorr Professional Masa netto: 0,34 kg  
 Primerba czosnkowa Knorr Professional Masa netto: 0,34 kg  
 Primerba grzybowa Knorr Professional Masa netto: 0,34 kg  
 Primerba ogrodowa Knorr Professional Masa netto: 0,34 kg  
 Primerba pesto Knorr Professional Masa netto: 0,34 kg



Primerba prowansalska Knorr Professional Masa netto: 0,34 kg  
 Primerba włoska Knorr Professional Masa netto: 0,34 kg  
 Primerba rozmarynowa Knorr Professional Masa netto: 0,34 kg  
 Primerba tymiankowa Knorr Professional Masa netto: 0,34 kg  
 Primerba z pieczonej cebuli Knorr Professional Masa netto: 0,34 kg

## DELIKATY - MIESZANKI PRZYPRAW



Delikat Przyprawa do drobiu Knorr Masa netto: 0,6 kg  
 Delikat Przyprawa do grilla Knorr Masa netto: 0,5 kg  
 Delikat Przyprawa do mięs Knorr Masa netto: 0,6 kg  
 Delikat Przyprawa do gyrosa Knorr Masa netto: 0,5 kg  
 Delikat Przyprawa do ryb Knorr Masa netto: 0,6 kg

## SOSY, ZUPY



Sos biały Knorr Masa netto: 0,95 kg  
 Sos Demi-Glace Knorr Masa netto: 0,75 kg  
 Sos pieczeniowy Knorr Masa netto: 1,4 kg  
 Sos grzybowy Knorr Masa netto: 0,84 kg  
 Zupa krem z borowików Knorr Masa netto: 1,3 kg  
 Zupa krem z kurek Knorr Masa netto: 1 kg

## ZUPY



Zupa cebulowa Knorr Masa netto: 1,4 kg  
 Zupa brokułowa Knorr Masa netto: 1,3 kg  
 Zupa szpinakowa Knorr Masa netto: 1 kg  
 Zupa krem ze szparagów Knorr Masa netto: 1,05 kg  
 Zupa toskańska Knorr Masa netto: 1,2 kg



Barszcz czerwony Knorr Masa netto: 1,4 kg  
 Barszcz czerwony Knorr Masa netto: 3 kg  
 Żurek Knorr Masa netto: 1,4 kg  
 Żurek Knorr Masa netto: 3 kg

## ZUPY, ESENCJE BULIONÓW

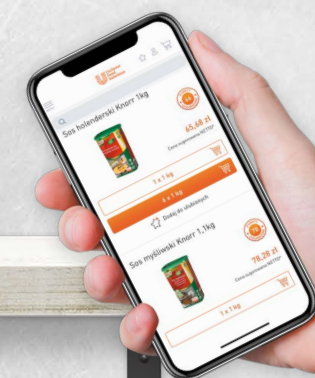


Barszcz biały Knorr Masa netto: 3 kg  
 Zupa pieczarkowa Knorr Masa netto: 3 kg  
 Esencja bulionu drobiowego Knorr Professional Pojemność: 1 l  
 Esencja bulionu wołowego Knorr Professional Pojemność: 1 l  
 Esencja bulionu warzywnego Knorr Professional Pojemność: 1 l  
 Esencja bulionu rybnego Knorr Professional Pojemność: 1 l

## BAZY WARZYWNE COLLEZIONE ITALIANA



Pomodori Pelati (pomidory w całości bez skórki) Knorr Masa netto: 2,55 kg  
 Pomodori Secchi (pomidory suszone) Knorr Masa netto: 0,75 kg  
 Tomato Pronto (sos pomidorowy z kawałkami pomidorów i cebuli) Knorr Masa netto: 2 kg  
 Peperonata (pokrojona kolorowa papryka w zalewie pomidorowej) Knorr Masa netto: 2,6 kg



Odwiedź [www.ufs.com](http://www.ufs.com) i zamawiaj produkty bez wychodzenia z firmy!





Więcej profesjonalnych  
inspiracji znajdziesz na  
[www.ufs.com](http://www.ufs.com)

