



**Cucinare con il senza
ma con grande contenuto**

Scopri di più su [ufs.com](https://www.ufs.com)



CUCINARE IL SENZA, MA CON GRANDE CONTENUTO

E' ormai universalmente riconosciuto che una nutrizione corretta costituisce, assieme a una adeguata attività fisica e al controllo di specifici fattori di rischio, la base fondamentale per una vita sana. Sempre più italiani prestano una **maggiore attenzione a quello che mettono nel piatto**, sia per ragioni di salute, basti pensare che secondo l'ultimo censimento AIC il numero di celiaci in Italia è di circa 200.000, che per ragioni di scelte personali di **stile di vita**, sempre più persone stanno **diminuendo il consumo di carne**.

Cresce anche la ricerca di sapori autentici, di piatti nutrienti e più sani allo stesso tempo, ed il consumatore risulta sempre più attento anche al **ridotto contenuto di sale**, all'**assenza di glutammato ed olio di palma** nei prodotti che acquista, non abbandonando però mai la ricerca del gusto di stare a tavola e mangiare piatti saporiti.

E' possibile intervenire facilmente sui propri menù andando in contro a questi nuovi trend/esigenze, sostituendo ad esempio determinati ingredienti che sono fondamentali per la preparazione di insalate, primi piatti, secondi o dessert, con alternative senza glutine, senza lattosio o senza

carne che sono in grado comunque di conferire al piatto offerto un **gusto appetitoso**.

Anche un **fritto** quindi può diventare **più leggero**, digeribile e adatto anche a persone intolleranti al glutine se al posto della solita farina utilizziamo una pastella a base di Maizena e farina di mais. Lo stesso vale per l'impanatura di una cotoletta che può essere realizzata con dei fiocchi di patate e della Maizena per renderla ancora più croccante.

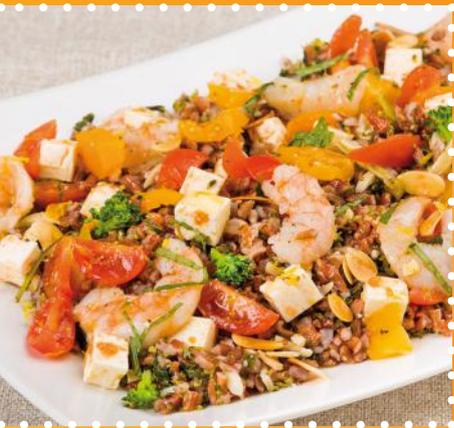
Per i primi piatti poi ci si può sbizzarrire con l'uso di molti **cereali**, rivalorizzati negli ultimi tempi, come quinoa, bulgur, riso rosso, farro, orzo.

Vogliamo parlare di **dessert**? Pensiamo alla preparazione di un semifreddo: teniamo come base il classico procedimento con uova, zucchero e vaniglia, ma al posto della panna fresca andiamo a utilizzare una panna a base vegetale, così da renderla ancora più spumosa e soffice. Per gli intolleranti al glutine invece Carte d'Or ha realizzato una linea specifica che permette di concedersi il gusto di un buon dessert.

Tanti "senza" dunque, ma sempre e comunque "con" molto gusto!



MENÙ



Riso rosso con broccoli, feta, gamberi, pomodorini gialli, mandorle e limone

Insalata di quinoa con cavolo rosso, mais, cetrioli e salsa guacamole al limone



Triglie fritte in polenta con tofu in tempura

Cotoletta di rombo in crosta di patate, cipollotti con tortino morbido alla zucca



Tiramisù gluten free al mango con meringhette e topping al cacao

Tiramisù gluten free con melagrana, caramello salato e noci Pecan



SINCE 1838
Knorr
PROFESSIONAL

Nuove insalate di cereali
100% naturali e permettono di creare
con facilità piatti nutrienti ed equilibrati.



Mix completi, equilibrati e 100% naturali per creare piatti semplici e nutrienti semplicemente aggiungendo acqua e sigillando con la pellicola per una reidratazione uniforme, senza bisogno di cottura.



Riso rosso con broccoli, feta, gamberi, pomodorini gialli, mandorle e limone



Ingredienti per 20 porzioni

Per il Riso Rosso

Riso Rosso con Mandorle e Broccoli Knorr	1 conf
Brodo di Verdure Granulare Senza Glutine Knorr	1 lt

Per il condimento

Gamberi sgusciati	600 g
Feta greca	400 g
Pomodorini datterini gialli e rossi	400 g

Olio extravergine di oliva	q.b.
Sale e pepe	q.b.

Per la finitura

Misticanza	q.b.
------------	------

Grazie alla semplicità di preparazione del Riso Rosso che non richiede cottura, potete dedicare più tempo ad arricchire le vostre ricette con gli ingredienti più accattivanti per i vostri clienti.

PREPARAZIONE

- 1 Per il Riso Rosso.** Versare il Riso Rosso in una boule grande ed aggiungere acqua o brodo bollente, un cucchiaio di olio extravergine di oliva e mescolare. Coprire con la pellicola e lasciare reidratare per 30 minuti.
- 2 Per il condimento.** Cuocere a vapore i gamberi e condire con olio, sale e pepe. Tagliare i pomodorini a julienne e la feta greca a cubetti. Condire il Riso Rosso con tutti gli ingredienti. Regolare di sale e pepe.
- 3 Per la finitura.** Impiattare il Riso Rosso in un piatto da buffet e decorare con la misticanza.

Se vuoi rendere più gustosa questa ricetta aggiungi Hellmann's Salsa Thousand Islands



Insalata di quinoa con cavolo rosso, mais, cetrioli e salsa guacamole al limone



Ingredienti per 20 porzioni

Per la Quinoa

Quinoa con Pomodori, Carote, Olive e Capperi Knorr	1 conf
Acqua bollente o Brodo di Verdure Granulare SG Knorr	1 lt

Per il condimento

Cavolo rosso	600 g
Tonno rosso	600 g
Mais	400 g
Cetrioli	400 g
Cipolla bianca	40 g

Vino rosso	q.b.
Olio extravergine di oliva	q.b.
Sale e pepe	q.b.

Per la salsa guacamole

Avocado	200 g
Succo di limone	40 ml
Peperoncino e scalogno	q.b.
Olio extravergine di oliva	q.b.
Sale e pepe	q.b.

La Quinoa è un seme a basso contenuto calorico e privo di glutine, utile per le malattie cardiovascolari.

PREPARAZIONE

- 1 Per la Quinoa.** Versare la Quinoa Knorr in una boule grande ed aggiungere acqua o brodo bollente, un cucchiaio di olio extravergine di oliva e mescolare. Coprire con la pellicola e lasciare reidratare per 20 minuti.
- 2 Per il condimento.** Tritare la cipolla. Soffriggere con olio in una padella antiaderente ed aggiungere il cavolo rosso a julienne. Sfumare con il vino e condire con sale e pepe. Tagliare il tonno rosso a cubetti ed arrostitire in padella. Tagliare il cetriolo a losanghe. Condire la Quinoa con il cavolo sfumato, il tonno rosso, il cetriolo e il mais. Regolare di sale e pepe.
- 3 Per la finitura.** Con l'aiuto di un mixer a immersione emulsionare tutti gli ingredienti elencati per la salsa guacamole. Impiattare la Quinoa in un piatto da buffet e decorare con spuntoni di salsa guacamole.

Se vuoi rendere più gustosa questa ricetta aggiungi Hellmann's Caesar Dressing



MAIZENA®

AMIDO *di* MAIS



Con l'amido di mais Maizena è possibile creare tante nuove ricette senza glutine, sia dolci che salate

MODALITÀ DI UTILIZZO



Per legare si stempera in acqua o altro liquido freddo prima di essere aggiunta alla preparazione



Perfetta per dare friabilità ai lievitati, sia dolci che salati



Ideale per dare croccantezza alle fritture



Senza
Glutine

Triglie fritte in polenta con tofu in tempura



Ingredienti per 10 porzioni

Procedimento:

Triglie di mare	30 pc
Farina di mais per polenta	500 g
Albume	200 ml
Olio per friggere, sale	q.b.
Foglie di salvia	

Per la tempura:

Farina di mais	500 g
Maizena Amido di mais 700 Gr	300 g
Acqua frizzante	600 ml
Miele	q.b.

Per il tofu

Tofu	500 g
Olio per friggere, sale	q.b.
Foglie di salvia	

Per la guarnizione

Hellmann's Real Mayonnaise	q.b.
5 Lt	

La frittura è una tecnica di cottura universale e amata in tutto il mondo. Lo dimostra questa ricetta dove i filetti di triglia panati in albume e farina di mais secondo l'usanza italiana vengono affiancati al tofu in tempura, la leggera pastella della tradizione giapponese.

PREPARAZIONE

- 1 Procedimento.** Pulire e lavare le triglie. Togliere la testa e la spina centrale. Passare i filetti prima nell'albume e poi nella farina di mais per polenta. Friggere in olio di semi bollente. Condire con il sale.
- 2 Per la tempura.** Miscelare tutti gli ingredienti e lasciare riposare il composto in frigorifero.
- 3 Per il tofu.** Tagliare il tofu in parallelepipedi. Passarli nella maizena e poi nella tempura e friggerli in olio di semi bollente. Scolare e condire anch'esso con il sale. Passare nella tempura anche le foglie di salvia e friggere anch'esse.
- 4 Per la guarnizione.** Servire le due frittiture in un cestello accompagnando con delle ciotoline di ketchup e maionese.

Cotoletta di rombo in crosta di patate, cipollotti con tortino morbido alla zucca



Ingredienti per 10 porzioni

Per il rombo

Filetto di rombo	2 kg
Maizena Amido di mais 2,5 Kg	400 g
Pfanni Preparato per Purè di patate in fiocchi 4 Kg	400 g
Uova, sale e pepe	q.b.
Olio di semi di arachidi	q.b.

Per i cipollotti

Cipollotti	300 g
Pomodorini ciliegino	200 g
Olive taggiasche	50 g
Olio extravergine d'oliva, timo	q.b.

Per il tortino

Zucca	625 g
Knorr Crème & Crème 1 Lt	100 ml
Parmigiano Reggiano	50 g
Cipolla	20 g
Uova	2
Knorr Brodo Verdure Granulare SG	q.b.
Burro per imbrattare	q.b.

Per le chips di cipollotto

Cipollotto	100 g
Maizena Amido di mais 700 Gr	q.b.

Per la finitura

Pancetta croccante	q.b.
--------------------	------

Perché non riproporre la classica cotoletta di carne nel menù di pesce e per di più in versione gluten free? Facilissima da realizzare grazie ai fiocchi di patate Pfanni e la Maizena.

PREPARAZIONE

- 1 Per il rombo.** Tagliare il rombo in porzioni. Passare nella Maizena Amido di mais l'uovo e il Pfanni Preparato per Purè di patate in fiocchi e friggere in olio di semi di arachide bollente. Condire con sale e pepe.
- 2 Per i cipollotti.** In una padella antiaderente rosolare i cipollotti con olio, pomodorini, olive, timo, sale e pepe.
- 3 Per il tortino.** In un pentolino rosolare la zucca a cubetti con la cipolla e l'olio. Bagnare con il Knorr Brodo Verdure Granulare Senza Glutine e cuocere fino ad ottenere una crema. Frullare e condire con sale e pepe. Far raffreddare ed incorporare le uova, la Knorr Crème & Crème ed il Parmigiano Reggiano. Imbrattare gli stampini e versare il composto. Cuocere in forno a 160° per 14 minuti.
- 4 Per le chips di cipollotto.** Tagliare il cipollotto a julienne. Passare nella Maizena Amido di mais e friggere in olio di semi di arachide bollente.
- 5 Per la finitura.** Disporre i cipollotti alla base del piatto, adagiarvi sopra il rombo e completare con il tortino di zucca, la pancetta croccante e le chips di cipollotto.

CARTE
D'OR

“Vorrei che tutti potessero apprezzare i miei dessert”

Dessert Carte D'Or:
la qualità di sempre
senza glutine.

Senza Glutine



Tiramisù gluten free al mango con meringhette e topping al cacao



Chi ha detto che il Tiramisù nel gusto classico al caffè non possa essere ancora più goloso? Meringhette e mango si sposano alla perfezione con questo dessert.

PREPARAZIONE

- 1 Per il Tiramisù.** Stemperare il preparato per Tiramisù con il latte e l'estratto di mango. Versare il composto in Frozen Machine e lasciarlo lavorare per 45 minuti.
- 2 Per la finitura.** Servire il Tiramisù in un bicchiere decorando con le meringhe sbriciolate, il mango a cubetti ed il Topping al Cacao.

Ingredienti per 48 porzioni

Per il Tiramisù

Carte d'Or preparato per Tiramisù 490 Gr 2 buste

Latte UHT 1,5 l

Estratto di mango q.b.

Per la finitura

Carte d'Or Topping Cacao 1 Kg q.b.

Meringhe q.b.

Mango a cubetti q.b.

Tiramisù gluten free con melagrana, caramello salato e noci Pecan



Il segreto di questo dolce così amato in tutto il mondo è senza dubbio la delicatezza della crema, esaltata dal gusto delicato del mascarpone; il tiramisù deve il suo nome ad un suo lontano parente, lo sbatudin, un composto di tuorlo e zucchero che nelle famiglie contadine venete si usava come ricostituente (e così con una strizzata d'occhio maliziosa, il tiramisù diviene anche un dessert afrodisiaco!).

PREPARAZIONE

- 1 Per il Tiramisù.** Stemperare il preparato per Tiramisù con il latte. Versare il composto in Frozen Machine e lasciarlo lavorare per 45 minuti.
- 2 Per la finitura.** Servire il Tiramisù in un bicchiere decorando con melagrana, noci Pecan, menta e Topping al Caramello miscelato al sale in fiocchi.

Ingredienti per 48 porzioni

Per il tiramisù

Carte d'Or preparato per Tiramisù 490 Gr 2 buste

Latte UHT 2 l

Per la finitura

Carte d'Or Topping Caramello 1 Kg q.b.

Sale in fiocchi q.b.

Melagrana q.b.

Noci Pecan q.b.

Menta q.b.

I PRODOTTI UNILEVER FOOD SOLUTIONS



Riso rosso con mandorle e broccoli

Una deliziosa ricotta di Quinoa dal gusto mediterraneo, pronta da gustare o personalizzare. Si reidrata in 1L di acqua bollente in 20 minuti. Ingredienti: Quinoa (82.1%), Pomodori (7.3%), Carote (7.3%), Olive (2.75%), Capperi (0.55%). Applicazioni: creare verdure ripiene, mix per burger o crocchette vegetariane.



Quinoa con pomodori e carote, olive e capperi

Una ricetta prelibata che sorprenderà i clienti per sapore e impatto visivo. Pronta per essere servita o ricettata. Si reidrata in 1L di acqua bollente in 30 minuti. Ingredienti: Riso Rosso (74.6%), Mandorle (14.5%), Broccoli (10%), Buccia di Limone (0.9%). Applicazioni: antipasti, primi e secondi piatti.



Knorr Brodo Manzo Granulare Senza Glutine 1 Kg

Brodo granulare con il 3% di estratto di carne, senza glutine e senza glutammato. Ideale per le preparazioni a base di carne, può essere aggiunto direttamente agli ingredienti (prima, durante o dopo la cottura). Può essere utilizzato anche come insaporitore al posto del sale per ridurre la perdita di liquidi e trattenere il gusto degli ingredienti.



Knorr Brodo Verdure Granulare Senza Glutine 1 Kg

Brodo granulare di verdure, senza glutine e senza glutammato. Ideale per tutte le preparazioni, in particolare quelle a base di verdure, può essere aggiunto direttamente agli ingredienti (prima, durante o dopo la cottura). Può essere utilizzato anche come insaporitore al posto del sale per ridurre la perdita di liquidi e trattenere il gusto degli ingredienti.

I PRODOTTI UNILEVER FOOD SOLUTIONS



Maizena Amido di mais

Maizena è il brand più conosciuto nelle cucine professionali, sinonimo al 100% di amido di mais. Incolore ed insapore, dona lucentezza ed una consistenza leggera a salse e creme sia dolci che salate. È usata anche in sostituzione della farina di frumento per la preparazione di alimenti per celiaci ed intolleranti al glutine. Utilizzabile da sola o mescolata alla farina di riso o alla fecola di patate.



Carte d'Or Preparato per Tiramisù 490 Gr

Il preparato per Tiramisù Carte d'Or ha una nuova ricetta con mascarpone ed è finalmente senza glutine, mantenendo la stessa qualità di sempre. È un prodotto molto versatile: è sufficiente sostituire o diluire il latte con succo di frutta, purea di frutta o infusi per ricettare e personalizzare i tuoi Dessert. Grazie alla sua affidabilità garantisce elevati standard di qualità anche in assenza di personale specializzato. Inoltre, il suo metodo di preparazione a freddo semplice e veloce lo rende pratico da utilizzare.



Carte d'Or preparato per Panna Cotta 520 Gr

La panna cotta è tra i dessert più amati dagli italiani e non può mancare nel menù del ristorante. Carte d'Or garantisce gusto, colore autentico e consistenza perfetta anche dopo 24 ore. Estremamente versatile, la Panna Cotta Carte d'Or può essere ricettata a piacere sostituendo o diluendo il latte con succo di frutta, purea di frutta o infusi.



Carte d'Or preparato in polvere per Crema Catalana 516 Gr

La Crema Catalana Carte d'Or ha gusto, colore e consistenza caratteristici della ricetta originale spagnola. Si prepara a freddo in modo semplice e veloce e si può personalizzare a proprio gusto sostituendo o diluendo il latte con succo di frutta, purea o infusi.



Scopri di più sui nostri prodotti visitando il sito
[ufs.com](https://www.ufs.com)