



**Un menù originale e creativo?**

L'uso sapiente di ingredienti  
inusuali e la riscoperta  
di tecniche di cottura  
saranno i tuoi alleati in cucina.

[ufs.com](https://www.ufs.com)

 **Unilever  
Food  
Solutions**



# Ricette sempre nuove ed originali. Il menù è servito.

## ANTIPASTI

- Carpaccio di polpo cotto a bassa temperatura, avocado, dressing al peperone e marshmallows di caciocavallo
- Polpette di cous cous al persico, bacche di goji e maionese alle alici
- Pannacotta salata al pepe di sichuan, con biscotto ai semi e cubi di papaya

## PRIMI

- Risotto all'avocado e pancetta con uovo cotto a bassa temperatura in crosta di panko
- Quinoa con straccetti di manzo al vino rosso, funghi champignon e nocciole croccanti
- Il risotto alla milanese che voleva diventare una paella
- Lasagnetta con carciofi stufati e fritti con spuma al parmigiano e pepe di sichuan
- Pizzoccheri di grano saraceno con verza stufata, patate fumè e croccante di peperone crusco

## SECONDI

- Tournedos di girello di manzo con cavolo nero, pastinaca e salsa al pepe verde
- Bistecca di vitello sottovuoto alla papaya con quenelle di patate al cardamomo e chips di riso
- Sella di maialino al mirto con patate al garam masala e salsa supreme
- Black angus pancettato con patate alla vaniglia e sfoglie di pane essiccato
- Zuppa di pesce, vongole e salicornia, verdure novelle e vinaigrette citrus in vasocottura
- Insalatina di quinoa con gallinella confit al lemongrass, pinoli e maionese alle uova di lompo

## DESSERT

- Panna cotta alla papaya in vasocottura
- Millefoglie di sfoglia, catalana e pastinaca allo zucchero e cannella
- Semifreddo alla stracciatella ricoperto al croccantino con mousse al caffè e bacche di goji essiccate
- Verrina di mascarpone alla vaniglia con geleè di avocado e biscotto al caramello

## STREET FOOD

- Ciabatta con kebab di maiale con garam masala e pomodoro secco e insalatina di puntarelle
- Buffalo wings al peperone e tabasco, yogurt con peperoni cruschi crispy



## ECCELSA. La scuola dell'eccellenza.

Nello splendido scenario dei trulli di Alberobello c'è un luogo dove il talento è di casa. Dal 2006, grazie alla lungimiranza dei fratelli Matarrese, infatti nasce Eccelsa, dove la formazione professionale, la tecnologia e la consulenza scientifica si incontrano dando luogo ad una vera e propria Accademia del Gusto.

Eccelsa non è solo una scuola di cucina ma abbraccia tutto il mondo dell'enogastronomia e del turismo. Efficienza ed efficacia sono due parole importantissime per Eccelsa. Non basta imparare, è indispensabile saper acquisire conoscenze sempre nuove oltre che competenze tecnico-professionali al fine di essere in grado di proporsi adeguatamente sul mercato del lavoro.

**Non basta essere esecutori, per avere successo è necessario essere inventori di novità.**



Eccelsa è attualmente un Organismo di Formazione accreditato presso la Regione Puglia e pertanto deputato alla gestione di fondi pubblici, contestualmente rappresenta l'Agenzia Formativa Regionale della Federazione Italiana Cuochi.

## Seminario 2017 4<sup>a</sup> edizione

.....

La quarta edizione di **Professione Cuoco**, inizia sotto una buona stella. La stella di **Eccelsa** che anche quest'anno seguirà i nostri corsi dedicati agli Chef professionisti. Corsi dedicati a chi desidera essere aggiornato costantemente sulle nuove tendenze, sulle nuove tecniche e su tutto quanto può rendere una cucina inconfondibile.

.....



**Sapere, sapere fare  
e saper essere  
sono i tre principi alla base  
della filosofia di Eccelsa.**

Da questi presupposti nasce la collaudata collaborazione di **Unilever Food Solutions** con questa prestigiosa scuola. I corsi, tenuti da Chef e docenti di altissimo livello, affiancano i grandi professionisti della ristorazione con un prezioso supporto tecnico e creativo.

1

Se desiderate essere sempre aggiornati, se pensate che la tradizione sia importante ma debba andare di pari passo con l'innovazione, allora non potete perdere l'opportunità di scoprire tutti i segreti della cucina più innovativa che i nostri Chef vi sveleranno durante i corsi di **"Professione Cuoco"**.

Scoprirete tutto sugli ingredienti e le spezie più nuove e sulle ultime tecniche di cottura. Ma non è tutto, entrerete anche nel mondo del visual food, un mondo tutto da condividere!

## Ingredienti di tendenza

Indiscussi protagonisti delle ultime tendenze in cucina. Sempre più originali e ricercati fanno ormai parte dei piatti del momento.

Le contaminazioni etniche, la voglia di sperimentare e la ricerca di novità oggi sono alla base della cucina più innovativa.

2

## Tecniche di cottura

Che siano recuperate dal passato e rivisitate oppure riprese dalla cucina multi-etnica, le nuove tecniche di cottura nella cucina di tendenza sono quelle che fanno la differenza.

Ogni tecnica ha delle diverse caratteristiche ed ognuna esalta il sapore e gli aromi delle ricette.



cook & share

## Consigli pratici

I nostri Chef sveleranno tutti i segreti del visual food, l'arte di presentare al meglio un piatto e stupire i clienti del ristorante con un impiattamento di grande effetto. Perché è vero che la sostanza è importante ma anche la forma in cucina ha il suo valore.

Vi sveleranno anche l'importanza di gestire bene il web, imparando a condividere i contenuti, le foto e le ricette, perché ormai il web è il migliore biglietto da visita di un ristorante. Si parlerà inoltre di food cost e menù management, argomenti sempre più di grande attualità nel mondo della ristorazione.

# 10 segreti per la tua cucina creativa.



## AVOCADO

Originario dell'America centro-meridionale è un frutto conosciuto da migliaia di anni.



## BACCHE DI GOJI

Frutti di una pianta asiatica sono come piccoli chicchi di uvetta rosso fiammante.



## GARAM MASALA

Mix di spezie tipico della cucina indiana.



## PAPAYA

Originaria dell'America Centrale, può produrre all'incirca 30-150 frutti l'anno.



## PASTINACA

Originaria del Mediterraneo, ha una forma molto simile a quella delle carote.



## PEPE DI SICHUAN

È una qualità particolare della famiglia del pepe originaria dei paesi orientali.



## PEPERONE CRUSCO

È un prodotto Italiano a indicazione geografica protetta (IGP).



## QUINOA

È il seme di una pianta annuale che ha origine nell'America del Sud.



## SALICORNIA

O asparago di mare è una pianta selvatica che si trova lungo le spiagge.



## VANIGLIA

È il pregiato frutto di un'orchidea ed ha origine in Messico.

Se vuoi scoprire di più  
su altri ingredienti  
di tendenza,  
visita il sito [ufs.com](http://ufs.com)

## Tecniche di cottura

Il nostro viaggio iniziato nella prima edizione del ricettario "Professione Cuoco" 2017 continua alla scoperta delle tecniche di cottura e ci porta ad esplorare modi diversi di cuocere e cucinare. Tre tecniche che hanno origini antiche ma che sempre più spesso diventano protagoniste nelle cucine dei grandi chef. La vasocottura, l'essiccazione e la cottura confit. Tre interpretazioni diverse della cottura, ognuna con caratteristiche e pregi ben definiti. In questo ricettario si parlerà anche delle proprietà e dell'utilizzo delle spezie e di alcuni ingredienti particolari, sempre più presenti nella cucina contemporanea e multietnica.

### La vasocottura

È una tecnica di cottura antica oggi rivalutata che viene applicata a pesci, carni, verdure, salse e pietanze all'interno di vasetti con coperchio ermetico. È utilizzata anche per le conserve, per gli oli aromatizzati e per i dessert. Colori, odori, consistenze e sapori rimangono intatti, lucidi e vivi all'interno del vasetto che protegge le parti nobili dei cibi, mantenendo inalterate le proprietà nutritive. La cottura può avvenire in forno, a bagnomaria ed in forno a microonde. È importante mettere all'interno alimenti che abbiano gli stessi tempi di cottura. La praticità della tecnica è dovuta anche ai tempi, circa 10-15 minuti.



### L'essiccazione

È un antico metodo di conservazione che mantiene inalterati gli alimenti. Gli antichi essiccavano al sole fichi, datteri, frutti, spezie ed erbe aromatiche. Durante l'essiccazione evapora l'acqua e viene inibita l'attività dei microrganismi che deteriorano il cibo che dopo il processo non deve contenere più del 15 % di acqua. Un alimento essiccato non richiede conservazione in frigorifero, sott'olio, sott'aceto o sotto sale. Oggi l'essiccazione si è evoluta, dalla luce del sole ai forni, fino ad arrivare ad essiccatori specifici. I tempi sono dettati dallo spessore e dall'acqua contenuta in un alimento e la temperatura non deve superare i 70°.



### La cottura Confit

È una tecnica di cottura e di conservazione che proviene dalla cucina francese. Comunemente chiamata "olio cottura", consiste nell'immergere carni e pesci in olio o in grassi per tempi prolungati a temperature comprese tra i 50° e i 70°. Attenzione però a non alterare le temperature durante la cottura per preservare le proprietà organolettiche. Il metodo più sicuro è quello di munirsi di termometro per controllare la temperatura. La cottura confit mantiene l'alimento morbido e più gradevole al consumo, preserva i principi nutritivi. Un altro modo per utilizzare questa tecnica è quello di mettere gli alimenti sottovuoto con l'olio e cuocere o in forno o in bagni termostatici. Il risultato sarà più curato e controllato.



# Carpaccio di polpo cotto a bassa temperatura, avocado, dressing al peperone e marshmallows di caciocavallo

Sapori mediterranei e ingredienti internazionali danno vita a un antipasto davvero originale. Il caciocavallo prende la soffice texture delle famose caramelle americane e accompagna il carpaccio di polpo cotto al vapore in sottovuoto.



## Ingredienti per 10 persone

### Per il polpo

2 kg	di polpo
2 l	Knorr Professional Brodo di Verdure Gelatina
300 g	carote
300 g	sedano
100 g	Carte d'Or Professional Texture Gelatinosa
100 g	cipolla bianca
2 foglie	alloro

### Per il dressing al peperone

300 g	Hellmann's Gourmet Sandwich Sauces Spicy Red Bell Pepper with Tabasco Sauce - Peperone rosso piccante
25 ml	Knorr Crème & Crème
q.b.	pepe al mulinello

### Per i marshmallows di caciocavallo

300 ml	Knorr Crème & Crème
150 g	caciocavallo
35 ml	Carte d'Or Professional Texture Gelatinosa
q.b.	pepe al mulinello
q.b.	sale

### Per la finitura

500 g	avocado
300 g	peperone rosso
300 g	insalata riccia
q.b.	succo di limone
q.b.	germogli misti
q.b.	olio extravergine d'oliva





## Carpaccio di polpo cotto a bassa temperatura, avocado, dressing al peperone e marshmallows di caciocavallo

### Procedimento

#### 1 Per il polpo

- Pulire e lavare il polpo. Inserirlo all'interno di un sacchetto sottovuoto con tutti gli ingredienti indicati ad eccezione della Carte d'Or Professional Texture Gelatinosa.
- Cuocere in forno a vapore a 90° per 90 minuti.
- Togliere dal forno. Togliere il polpo dal sacchetto sottovuoto mantenendo i liquidi di cottura.
- Dosare 1 l e versare all'interno la Carte d'Or Professional Texture Gelatinosa. Sciogliere con l'aiuto di una frusta.
- Tagliare il polpo a tentacoli e riporlo in un vasetto cilindrico. Versare all'interno il liquido precedentemente lavorato, permettendo al polpo di compattarsi.
- Lasciare in frigorifero per circa due ore.

#### 2 Per il dressing al peperone

- Miscelare con la frusta la Knorr Crème & Crème, la Hellmann's Gourmet Sandwich Sauces Spicy Red Bell Pepper with Tabasco Sauce - Peperone rosso piccante e il pepe.
- Mettere il composto in un biberon da cucina.

#### 3 Per il marshmallow di caciocavallo

- Portare quasi a bollore la panna vegetale e sciogliere all'interno il caciocavallo grattugiato, la Carte d'Or Professional Texture Gelatinosa, il sale e il pepe.
- Lasciare raffreddare in abbattitore positivo.
- Successivamente montare in planetaria e mettere il composto in un sac à poche. Formare delle strisce e spolverare sopra del caciocavallo grattugiato.
- Lasciare rapprendere in frigorifero per un'ora e tagliare a pezzetti.

#### 4 Per il servizio

- Tagliare l'avocado a cubetti e marinarlo con del succo di limone.
- Creare una brunoise di peperone rosso e pulire l'insalata riccia.
- Al momento del servizio affettare il polpo all'affettatrice.
- Servire accompagnandolo con il dressing al peperone, i marshmallows di caciocavallo, l'avocado, la brunoise di peperone e l'insalata riccia.
- Condire con olio extravergine d'oliva.

### Tecniche: cottura a bassa temperatura

#### Allergeni



Cereali  
contenenti  
glutine



Latte



Uova



Soia



Sedano



Senape



Molluschi

#### Costo porzione

€1,90



### L'AVOCADO

L'avocado, originario dell'America centro-meridionale è un frutto conosciuto da migliaia di anni.

Quello più conosciuto ha una forma ovale con la buccia ruvida

ed il nocciolo centrale e può pesare anche 1 kg.

Non deve essere troppo morbido perché troppo maturo, ma neanche troppo sodo perché quasi insapore.

Ricco di vitamine, molto nutriente, energetico è altamente digeribile.

Si consuma crudo e spesso viene tagliato a metà, privato della buccia e del nocciolo, e tagliato a sua volta a brunoise o à la julienne ed utilizzato per insalate, carpacci, minestre, macedonie e dessert.

Famoso è anche il guacamole, una purea di avocado aromatizzata con peperoncino, spezie, cipolla e succo di lime, utilizzato con chips o tortillas.

Per evitare la sua ossidazione è consigliato marinare l'avocado con del succo di limone o con delle gocce di aceti aromatici.

SE VUOI SCOPRIRE DI PIÙ  
SULL'AVOCADO

E RACCOGLIERE ALTRE RICETTE,  
VISITA IL SITO UFS.COM



## Polpette di cous cous al persico, bacche di goji e maionese alle alici

Un gustoso antipasto che unisce ingredienti locali e ispirazioni esotiche e può essere realizzato anche con il cous cous avanzato. Arricchito dalle salutari bacche di goji, viene trasformato in croccanti polpette fritte accompagnate da un saporito dressing.



### Ingredienti per 10 persone

#### Per le polpette

1 conf Knorr Cous Cous Taboulé Insalata fredda disidratata

1 l Knorr Brodo di Pesce Granulare

500 g persico

150 g bacche di goji

#### Per la frittura

q.b. Maizena Amido di mais

q.b. olio di semi per friggere

#### Per la maionese alle alici

300 g Hellmann's Real Mayonnaise

150 g alici marinate

#### Per il servizio

q.b. rucola





## Polpette di cous cous al persico, bacche di goji e maionese alle alici

### Procedimento

#### 1 Per le polpette

- Preparare il Knorr Brodo di Pesce Granulare come riportato sulla confezione.
- Portare a bollire il brodo e cuocervi all'interno il persico precedentemente tagliato a cubetti.
- Far raffreddare il tutto in un recipiente e versarvi poi all'interno il Knorr Cous Cous Taboulé e le bacche di goji.
- Lasciar riposare in frigorifero per circa mezz'ora.
- Creare delle polpette.

#### 2 Per il dressing alle alici

- Sminuzzare le alici al coltello e miscelare con la Hellmann's Real Mayonnaise.

#### 3 Per la finitura

- Passare le polpette nella Maizena Amido di mais e friggerle in abbondante olio bollente. Friggere la rucola.
- Servire le polpette adagiandole sulla rucola e accompagnandole con la Hellmann's Real Mayonnaise e qualche pezzo di alici marinata.

### Consiglio: waste management

#### Allergeni



Cereali  
contenenti  
glutine



Latte



Uova



Sedano



Molluschi



Pesce



Crostacei

#### Costo porzione

€0,90

### LE BACCHE DI GOJI

Le bacche di goji, frutti di una pianta asiatica, si presentano come piccoli chicchi di uvetta di colore rosso fiammante. Spesso si trovano essiccate e possono essere utilizzate sia così che già ammolate in acqua. Inizialmente molto dolci, hanno un retro gusto amarognolo.

Attenzione alla qualità: è consigliato acquistarle in farmacia o in negozi specializzati ed erboristerie.

Ideali per una corretta alimentazione e per dimagrire, rafforzano le difese immunitarie.

La presenza di carotenoidi le rende molto utili per la vista.

Si consiglia di non superare più di 25 grammi al giorno se essiccate, 100 grammi se in succo. I succhi di bacche di goji non sono tutti uguali, per questo consigliamo sempre l'estratto tramite la spremitura a freddo. Spesso si utilizzano per tè, infusi e spremute ma anche per insalate, panature di pesci e come accompagnamento ai dessert.

SE VUOI SCOPRIRE DI PIÙ  
SULLE BACCHE DI GOJI  
E RACCOLGERE ALTRE RICETTE,  
VISITA IL SITO UFS.COM

# Pannacotta salata al pepe di sichuan, con biscotto ai semi e cubi di papaya

Il classico dessert al cucchiaio si trasforma in un piatto salato, arricchito dal profumo balsamico della bacca simile al pepe proveniente dall'Asia. Ad accompagnarlo un friabile biscotto salato e la freschezza della frutta tropicale.



## Ingredienti per 10 persone

### Per la pannacotta

700 ml Knorr Crème & Crème

300 ml latte UHT

160 g Carte d'Or Professional  
Texture Gelatinosa

150 g parmigiano

35 g pepe di sichuan macinato

q.b. sale

### Per il biscotto ai semi

300 g burro

250 g farina W 160

80 g Maizena Amido di mais

80 g semi misti

1 uovo

q.b. sale

### Per il servizio

2 papaye

q.b. germogli misti





## Pannacotta salata al pepe di sichuan, con biscotto ai semi e cubi di papaya

### Procedimento

- 1 Per la pannacotta**
  - Portare quasi a bollore il latte e la Crème & Crème.
  - Sciogliere all'interno il formaggio, la Carte d'Or Professional Texture Gelatinosa, il sale e il pepe di sichuan.
  - Versare il composto negli stampini e lasciare rapprendere in frigorifero.
- 2 Per il biscotto**
  - Lavorare in planetaria il burro ammorbidito, la farina, la Maizena Amido di mais e il sale.
  - Aggiungere l'uovo ed infine i semi vari, fino al raggiungimento di un composto omogeneo.
  - Stendere l'impasto. Creare dei cerchi con il coppapasta e cuocere in forno a 175° per 12 minuti.
  - Abbattere di temperatura positiva.
- 3 Per il servizio**
  - Sformare la pannacotta dagli stampini e adagiarla sui biscotti salati.
  - Guarnire con dei cubi di papaya e germogli misti.



### IL PEPE DI SICHUAN

Il pepe di sichuan è una qualità particolare della famiglia del pepe originaria dei paesi orientali.

Poco piccante ma molto pungente, aromatico ed agrumato si consiglia in preparazioni delicate per ottenere un bel contrasto di sapori.

Il pepe cresce su di una pianta che produce frutti acerbi, che vengono sbollentati e poi lasciati essiccare al sole per donargli il colore nero e per dargli l'aspetto rugoso.

Il pepe di sichuan usato nelle cucine di tutto il mondo, detto anche fiore di pepe o pepe fiorito e pepe di montagna per i sentori aromatici, ha un effetto anestetizzante e come il pepe in generale rientra nei cibi afrodisiaci.

Favorisce la digestione e molto spesso viene inserito nelle diete dimagranti. Dal gusto molto aromatico, si usa per insaporire: pesci con cotture delicate, carni per cotture a bassa temperatura, salse e fondi di carne e di pesce, carpacci di pesci, contorni.

### Tecniche: visual food

#### Allergeni



Cereali  
contenenti  
glutine



Latte



Uova



Soia



Sesamo

#### Costo porzione

€0,70

SE VUOI SCOPRIRE DI PIÙ  
SUL PEPE DI SICHUAN  
E RACCOLGERE ALTRE RICETTE,  
VISITA IL SITO UFS.COM

# Risotto all'avocado e pancetta con uovo cotto a bassa temperatura in crosta di panko

La grande tradizione italiana del risotto è interpretata in chiave internazionale in questo originale antipasto. Mantecato in modo classico ma con l'aggiunta di aceto e zenzero, è accompagnato dalle uova croccanti e dall'insolito connubio tra pancetta e avocado.



## Ingredienti per 10 persone

### Per il risotto

800 g riso vialone nano

60 g burro

30 g zenzero rapè

30 g parmigiano

10 ml aceto di vino bianco

q.b. **Knorr Professional**  
**Brodo di Verdure Gelatina**

q.b. sale e pepe

### Per l'uovo

500 g panko

300 ml albume

10 uova

q.b. olio di semi per friggere

### Per la finitura

200 g pancetta

200 g avocado

10 g **Knorr Primerba Cipolla Rosolata**

10 g **Knorr Primerba Timo**

q.b. olio extravergine d'oliva

q.b. germogli





## Risotto all'avocado e pancetta con uovo cotto a bassa temperatura in crosta di panko

### Procedimento

- 1 Per l'uovo**
  - Lavare le uova e cuocerle a vapore a 65° per 55 minuti.
  - Raffreddarle in abbattitore e sgusciarle in una teglia.
  - Passarle nell'albume sbattuto e nel panko e friggerle al momento del servizio nell'olio di semi bollente.
- 2 Per il risotto**
  - Scottare il riso a secco.
  - Appena bollente bagnarlo con il Knorr Professional Brodo di Verdure Gelatina e lasciarlo cuocere fino a mantecazione.
  - Mantecare fuori dal fuoco con il burro, lo zenzero, il sale, il pepe, il parmigiano e l'aceto di vino bianco.
- 3 Per la finitura:**
  - In una padella antiaderente arrostitire la pancetta e l'avocado a cubetti con le Knorr Primerba.
  - Impiattare il risotto all'onda e guarnire con l'uovo fritto, la pancetta, l'avocado ed i germogli.



### L'AVOCADO

L'avocado, originario dell'America centro-meridionale è un frutto conosciuto da migliaia di anni. Quello più conosciuto ha una forma ovale con la buccia ruvida ed il nocciolo centrale e può pesare anche 1 kg. Non deve essere troppo morbido perché troppo maturo, ma neanche troppo sodo perché quasi insapore. Ricco di vitamine, molto nutriente, energetico è altamente digeribile. Si consuma crudo e spesso viene tagliato a metà, privato della buccia e del nocciolo, e tagliato a sua volta a brunoise o à la julienne ed utilizzato per insalate, carpacci, minestre, macedonie e dessert. Famoso è anche il guacamole, una purea di avocado aromatizzata con peperoncino, spezie, cipolla e succo di lime, utilizzato con chips o tortillas. Per evitare la sua ossidazione è consigliato marinare l'avocado con del succo di limone o con delle gocce di aceti aromatici.

### Tecniche: cottura a bassa temperatura

#### Allergeni



Cereali  
contenenti  
glutine



Latte



Uova



Solfiti

#### Costo porzione

€1,60

SE VUOI SCOPRIRE DI PIÙ  
SULL'AVOCADO  
E RACCOGLIERE ALTRE RICETTE,  
VISITA IL SITO UFS.COM

# Quinoa con straccetti di manzo al vino rosso, funghi champignon e nocciole croccanti

Le nocciole croccanti doneranno al piatto la croccantezza giusta a contrastare le altre consistenze del piatto. In aggiunta, questa è una proposta senza glutine.



## Ingredienti per 10 persone

### Per la quinoa

- 500 g quinoa
- q.b. **Knorr Brodo Verdure Granulare Senza Glutine**
- q.b. olio extravergine d'oliva

### Per gli straccetti

- 700 g straccetti di manzo
- 300 ml Knorr Professional Demi-Glace**
- 200 ml vino rosso
- 150 g Maizena Amido di mais**
- 50 g carote a brunoise
- 50 g sedano a brunoise
- 20 g timo
- 20 g cipolla rosolata
- q.b. olio extravergine d'oliva
- q.b. pepe al mulinello

### Per i funghi

- 400 g funghi champignon
- 100 ml Knorr Professional Demi-Glace**
- 30 g prezzemolo tritato
- q.b. olio extravergine d'oliva
- q.b. sale e pepe

### Per la finitura

- 100 g nocciole





## Quinoa con straccetti di manzo al vino rosso, funghi champignon e nocciole croccanti

### Procedimento

- 1 Per la quinoa**
  - Cuocere la quinoa nel Knorr Brodo Verdure Granulare Senza Glutine.
  - Raffreddare la quinoa con l'olio extravergine d'oliva.
- 2 Per gli straccetti**
  - Passare gli straccetti di manzo nella Maizena Amido di mais.
  - In una padella antiaderente versare l'olio extravergine d'oliva, il timo e la cipolla e rosolarvi le carote e il sedano tagliati a cubetti.
  - Aggiungere gli straccetti e far cuocere per qualche minuto.
  - Bagnare con il vino rosso e il Knorr Professional Demi-Glace ed infine condire con il pepe.
- 3 Per i funghi**
  - Tagliare a fette i funghi champignon.
  - Spadellarli con l'olio, il sale, il pepe ed il prezzemolo tritato e versare all'interno il Knorr Professional Demi-Glace.
- 4 Per la finitura**
  - Miscelare la quinoa con gli straccetti e servirli in un piatto guarnendo con i funghi e le nocciole sminuzzate.

Consiglio: senza glutine

### Allergeni



Sedano



Frutta a guscio

### Costo porzione

€2,10



### LA QUINOA

La quinoa, conosciuta da più di 4000 anni, è una pianta annuale che ha origine nell'America del Sud ed appartiene alla famiglia degli spinaci e delle barbabietole. Alta 1-3 metri produce molteplici minuscoli semi che sono una via di mezzo tra il sesamo ed il miglio. La quinoa, molto ricca di magnesio e ferro, contiene più proteine rispetto ai cereali, tracce di omega 3 e tante vitamine. Inoltre molto importante è la ricca presenza di fibra, spesso è consigliata nelle diete dimagranti perché aiuta a bruciare i grassi e rende sazi. La quinoa, ricoperta da una resina amara chiamata saponina, deve essere ben lavata prima della cottura. Completamente priva di glutine, è consigliata per chi è affetto da celiachia e può sostituire la maggior parte dei cereali ed addirittura il riso. Quindi una volta lessata può essere utilizzata per insalate, minestre e timballi. Inoltre se macinata può essere sostituita in percentuali alla farina nella creazione di biscotti e muffin.

SE VUOI SCOPRIRE DI PIÙ  
SULLA QUINOA  
E RACCOGLIERE ALTRE RICETTE,  
VISITA IL SITO UFS.COM



# Il risotto alla milanese che voleva diventare una paella

Una ricetta decisamente originale che mette insieme il tipico piatto della tradizione meneghina e la paella valenciana. Il risotto allo zafferano, arrostito in padella, è accompagnato da carne, pesce e verdure con l'aggiunta della salicornia, pianta selvatica detta anche asparago di mare.



## Ingredienti per 10 persone

### Per il risotto alla milanese

3 l	Knorr Brodo dell'Orto Granulare
800 g	riso vialone nano
200 g	burro
50 g	Knorr Mise en Place allo Zafferano
q.b.	parmigiano
q.b.	pepe

### Per la carne

350 g	di salsiccia punta di coltello
350 g	girello di manzo
200 g	petto di pollo
q.b.	Knorr Professional Fondo Bruno

### Per il pesce

300 g	calamari
300 g	gamberi sgusciati
q.b.	Knorr Professional Fumetto di Crostacei

### Per le verdure

200 g	salicornia
200 g	asparagi
200 g	piselli
150 g	zucchine
150 g	carote
150 g	funghi cardoncelli
q.b.	olio extravergine d'oliva
q.b.	sale e pepe
q.b.	timo

### Per la finitura

q.b.	olio extravergine d'oliva
q.b.	erbe aromatiche





## Il risotto alla milanese che voleva diventare una paella

### Procedimento

#### 1 Per il risotto

- Preparare il il Knorr Brodo dell'Orto Granulare come riportato sulla confezione ed aggiungere il Knorr Mise en Place allo Zafferano. In una casseruola tostare il riso ed appena bollente bagnare con il Brodo.
- Portarlo a cottura e mantecare con il burro e il parmigiano.
- Stendere il risotto in una teglia e abbattere di temperatura.

#### 2 Per la carne

- Tagliare la salsiccia a pezzi, il pollo a strisce e il manzo a straccetti. Metterli in una busta sottovuoto con il Knorr Professional Fondo Bruno.
- Cuocere a vapore in forno a 80° per 10 minuti e abbattere di temperatura.

#### 3 Per il pesce

- Incidere i calamari all'orientale e metterli insieme ai gamberi in una busta sottovuoto con il Knorr Professional Fumetto di Crostacei.
- Cuocere a vapore in forno a 80° per 10 minuti e abbattere di temperatura.

#### 4 Per le verdure

- Arrostire in padella le verdure precedentemente lavate e tagliate con l'olio e il timo. Regolare di sale e pepe.

#### 5 Per la finitura

- Arrostire il pesce e la carne in padella con olio extravergine d'oliva ed erbe aromatiche.
- Coppare il riso e arrostirlo in padella da ambo i lati.
- Servire il riso adagiandovi sopra la carne ed il pesce arrostiti e completare con le verdure.

### Tecniche: sottovuoto

#### Allergeni



Cereali  
contenenti  
glutine



Latte



Uova



Sedano



Molluschi



Senape



Crostacei

#### Costo porzione

€3,60



### LA SALICORNIA

La salicornia o asparago di mare è una pianta spontanea che si trova lungo le spiagge.

Si raccoglie in primavera ed in estate e può essere sia selvatica che coltivata.

È sempre meglio sbollentarla ma può essere anche mangiata cruda condita ad insalata.

Ricca di ferro, magnesio, potassio, sali minerali e calcio, ha proprietà depurative e rinfrescanti.

Solitamente bollita si può condire con olio d'oliva, sale e limone, si può mettere anche sott'olio e congelare una volta scottata.

L'inebriante mix di sapori che mischia profumi campestri a quelli marini, il suo involucro croccante e l'interno morbido donano anche un ottimo gioco di consistenze all'interno dei piatti. Negli antipasti, nei carpacci, nelle insalate, nei primi, nelle salse, nei risotti, nei secondi, nei ripieni e nei contorni. È veramente un ingrediente da utilizzare nelle nostre cucine professionali.

SE VUOI SCOPRIRE DI PIÙ  
SULLA SALICORNIA  
E RACCOGLIERE ALTRE RICETTE,  
VISITA IL SITO UFS.COM

# Lasagnetta con carciofi stufati e fritti con spuma al parmigiano e pepe di sichuan

Un contrasto di consistenze che si sposano con la morbidezza della spuma delicata al palato ma pungente per l'aromatizzazione al pepe di sichuan.



## Ingredienti per 10 persone

### Per la lasagna

500 g	lasagna all'uovo fresca
500 ml	Knorr Salsa Bechamel
350 g	carciofi
50 g	parmigiano grattugiato
10 g	Knorr Primerba Basilico
10 g	Knorr Primerba Cipolla Rosolata
5 g	pepe di sichuan
q.b.	olio extravergine d'oliva
q.b.	sale e pepe
q.b.	Staccafacile Alsa

### Per la spuma

400 ml	Knorr Crème & Crème
200 g	parmigiano
100 ml	latte
5 g	pepe di sichuan

### Per la finitura

300 g	carciofi
q.b.	Maizena Amido di mais
q.b.	limone rapè
q.b.	olio di semi per friggere





## Lasagnetta con carciofi stufati e fritti con spuma al parmigiano e pepe di sichuan

### Procedimento

#### 1 Per la lasagna

- Tagliare i carciofi à la julienne ed arrostirli in lionese con l'olio, il Knorr Primerba Cipolla Rosolata, il sale ed il pepe.
- Imburrare la teglia con lo staccacfacile.
- Versare la Knorr Salsa Bechamel aromatizzata al Knorr Primerba Basilico e spalmarla sulla base.
- Adagiare le sfoglie di lasagne e ricoprire di Knorr Salsa Bechamel e carciofi arrostiti.
- Spolverare del parmigiano grattugiato e un filo di olio extravergine d'oliva.
- Coprire con le sfoglie di lasagna e ripetere il passaggio per 3 volte.
- Cuocere in forno a 200° per 20 minuti.

#### 2 Per la spuma

- Portare quasi a bollire il latte e la Crème & Crème.
- Versare all'interno il parmigiano ed il pepe grattato finemente.
- Versare nel sifone e lasciare raffreddare.
- Caricare il sifone con 2 bombolette.

#### 3 Per la finitura

- Tagliare i carciofi à la julienne e passarli nella Maizena Amido di mais.
- Friggerli in olio di semi bollente e scolarli su della carta per frittura.
- Servire la lasagna con la spuma al parmigiano, pepe di sichuan, limoni rapè e carciofi fritti.

### Tecniche: spuma

#### Allergeni



Cereali  
contenenti  
glutine



Latte



Uova



Soia

#### Costo porzione

€1,60



### IL PEPE DI SICHUAN

Il pepe di sichuan è una qualità particolare della famiglia del pepe originaria dei paesi orientali.

Poco piccante ma molto pungente, aromatico ed agrumato si consiglia in preparazioni delicate per ottenere un bel contrasto di sapori.

Il pepe cresce su di una pianta che produce frutti acerbi, che vengono sbollentati e poi lasciati essiccare al sole

per donargli il colore nero e per dargli l'aspetto rugoso.

Il pepe di sichuan usato nelle cucine di tutto il mondo, detto anche fiore di pepe o pepe fiorito e pepe di montagna per i sentori aromatici, ha un effetto anestetizzante e come il pepe in generale rientra nei cibi afrodisiaci.

Favorisce la digestione e molto spesso viene inserito nelle diete dimagranti. Dal gusto molto aromatico, si usa per insaporire: pesci con cotture delicate, carni per cotture a bassa temperatura, salse e fondi di carne e di pesce, carpacci di pesci, contorni.

SE VUOI SCOPRIRE DI PIÙ  
SUL PEPE DI SICHUAN  
E RACCOGLIERE ALTRE RICETTE,  
VISITA IL SITO UFS.COM

# Pizzoccheri di grano saraceno con verza stufata, patate fumè e croccante di peperone crusco

Un primo piatto amabile per il connubio di sapori amarognoli miscelati al sapore affumicato delle patate.



## Ingredienti per 10 persone

1 kg pizzoccheri di grano saraceno

### Per la verza

500 g verza

200 ml latte

20 g **Maizena Amido di mais**

1 g **Knorr Primerba Cipolla Rosolata**

2 scalogni

q.b. olio extravergine d'oliva

q.b. pepe

q.b. **Knorr Brodo Sapore**

### Per le patate fumè

300 g patate

q.b. olio extravergine d'oliva

q.b. sale e pepe

### Per la finitura

200 g peperone crusco





## Pizzoccheri di grano saraceno con verza stufata, patate fumè e croccante di peperone crusco

### Procedimento

#### 1 Per la verza

- Tagliare la verza a listarelle.
- In una pentola rosolare l'olio con le Knorr Primerbe e lo scalogno tritato.
- Aggiungere la verza e bagnare con il latte ed il Knorr Brodo Sapore.
- Versare dell'acqua nella Maizena Amido di mais fino a scioglierla.
- Addensare la salsa della verza aggiungendo la Maizena diluita e facendo sobbollire per qualche minuto.
- Condire con il pepe al mulinello.

#### 2 Per le patate

- Tagliare le patate a fette e sbollentarle per qualche minuto.
- Raffreddarle in acqua e ghiaccio e condirle con l'olio, il sale e il pepe e affumarle in forno a 220° per 13 minuti.

#### 3 Per la finitura

- Lessare i pizzoccheri e scolarli nella verza.
- Mantecare e servire guarnendo con le patate a rondelle ed il peperone crusco a pezzetti.



### IL PEPERONE CRUSCO

Il peperone crusco o peperone di Senise, è un prodotto Italiano a indicazione geografica protetta (IGP), ma non è molto semplice trovarlo in commercio.

Tipico della Basilicata, viene chiamato così proprio perché deve essere croccante.

Il modo più semplice per mangiarlo è quello di friggerlo in olio di semi bollente e condirlo con il sale.

Nonostante la somiglianza con il peperoncino non è piccante, ma dolce e gustoso.

Spesso si usa polverizzato per aromatizzare primi piatti, antipasti ed impasti.

Numerosi sono gli utilizzi del peperone crusco nella cucina tradizionale, come accompagnamento ad insalate, zuppe di legumi, baccalà, patate lesse e paste al sugo. Utilizzando questo ingrediente si dona una consistenza croccante alle varie preparazioni così da impreziosirne la degustazione e creare un valore aggiunto.

SE VUOI SCOPRIRE DI PIÙ SUL PEPERONE CRUSCO E RACCOGLIERE ALTRE RICETTE, VISITA IL SITO UFS.COM

### Allergeni



Latte



Sedano

### Costo porzione

€1,20

# Tournedos di girello di manzo con cavolo nero, pastinaca e salsa al pepe verde

Non tutti sanno che la pastinaca era usata al posto della patata americana prima della sua scoperta. Con questo piatto ne riscopriamo il suo originale utilizzo.



## Ingredienti per 10 persone

### Per il tournedos di girello

2 kg	girello di vitello
50 ml	olio extravergine d'oliva
20 g	pepe in grani
10 g	Knorr Primerba Timo
10 g	Knorr Primerba Cipolla Rosolata
10 g	Knorr Primerba Rosmarino

### Per il cavolo nero

1 l	Knorr Brodo dell'Orto Granulare
500 g	cavolo nero
2 spicchi	aglio in camicia
q.b.	olio extravergine d'oliva
q.b.	sale e pepe

### Per la crema di pastinaca

2 kg	pastinaca
2 l	Knorr Brodo dell'Orto Granulare
100 ml	Knorr Crème & Crème
50 gr	scalogno
2 foglie	alloro
q.b.	olio extravergine d'oliva
q.b.	pepe

### Per le chips di pastinaca

200 g	pastinaca
-------	-----------

### Per la salsa ai pepi

500 ml	acqua
60 g	Knorr Salsa al Pepe Verde Granulare





## Tournedos di girello di manzo con cavolo nero, pastinaca e salsa al pepe verde

### Procedimento

- 1 Per il tournedos di girello**
  - Mettere in una busta sottovuoto il girello con tutti gli ingredienti.
  - Cuocere sottovuoto a 80° a 52° al cuore.
  - Successivamente sezionare le porzioni ed abbattere di temperatura positiva.
- 2 Per il cavolo nero**
  - Pulire e lavare il cavolo nero.
  - Sbollentarlo nel Knorr Brodo dell'Orto Granulare.
  - Scolare e raffreddare in acqua e ghiaccio.
  - Successivamente spadellare con olio e aglio.
  - Regolare di sale e pepe.
- 3 Per la crema di pastinaca**
  - In una casseruola rosolare l'olio con lo scalogno e le foglie d'alloro.
  - Aggiungere la pastinaca precedentemente tagliata a cubetti.
  - Bagnare con il Knorr Brodo dell'Orto Granulare e la Knorr Crème & Crème.
  - Portare a cottura e mixare con il frullatore a immersione.
  - Regolare di pepe.
- 4 Per le chips di pastinaca**
  - Affettare alla mandolina la pastinaca.
  - Sistemare le fette nei cestelli dell'essiccatore ed essiccare a 40° per 12 ore.
- 5 Per la salsa**
  - Preparare la Knorr Salsa al Pepe Verde Granulare come riportato nella confezione, diluendo 60 g di prodotto in mezzo litro di acqua.
- 6 Per la finitura**
  - Arrostitire il girello in padella con l'olio da tutti i lati.
  - Impiattare il cavolo nero alla base del piatto e sovrapporre il tournedos di vitello e guarnire con la crema di pastinaca, la Salsa al Pepe Verde e le chips.

### Tecniche: cottura bassa temperatura, essiccazione

#### Allergeni



Cereali  
contenenti  
glutine



Latte



Uova



Soia



Sedano



Senape

#### Costo porzione

€2,20



### LA PASTINACA

La pastinaca, originaria dell'area mediterranea, ha una forma molto simile a quella delle carote.

In Europa nel Medioevo e nel Rinascimento, era comune come oggi lo è la patata. È una radice lunga da 18 a 30 cm

ed ha un diametro di 5-8 cm.

La consistenza è simile alla rapa e le foglie ricordano quelle del sedano. La polpa è di colore giallastro, dal gusto di nocciola ed è molto ricca di zuccheri.

Questo ortaggio è una fonte eccellente di potassio e acido folico. Inoltre ha proprietà depurative, diuretiche e antireumatiche.

La sua buccia è molto sottile e può essere utilizzata senza pelarla.

Si prepara come la carota o la rapa, che può rimpiazzare nella maggior parte delle ricette. È opportuno alle volte togliere la parte centrale che può risultare troppo dura e fibrosa. Può essere utilizzata come una purea, frita oppure cruda in preparazioni fredde.

La pastinaca si conserva in frigorifero per 4 settimane e si può congelare.

SE VUOI SCOPRIRE DI PIÙ  
SULLA PASTINACA  
E RACCOGLIERE ALTRE RICETTE,  
VISITA IL SITO UFS.COM



# Bistecca di vitello sottovuoto alla papaya con quenelle di patate al cardamomo e chips di riso

Marinare con la papaya è un'ottima tecnica per ammorbidire le carni. Perché non usare questa tecnica su pezzature più stoppose in modo tale da renderle morbide e gustose?



## Ingredienti per 10 persone

### Per la bistecca

- 2,5 kg bistecca di vitello
- 300 g papaya
- 30 ml olio extravergine d'oliva
- 25 g Knorr Primerba Rosmarino
- 4 foglie alloro
- q.b. Knorr Brodo Elite Granulare

### Per la quenelle

- 400 ml acqua
- 200 ml latte
- 100 g Pfanni Preparato per Purè di patate in fiocchi
- 50 g cardamomo
- 5 g sale

### Per la finitura

- q.b. Knorr Professional Fondo Bruno
- q.b. papaya
- q.b. chips di riso





## Bistecca di vitello sottovuoto alla papaya con quenelle di patate al cardamomo e chips di riso

### Procedimento

- 1 Per la bistecca**
  - Porzionare la carne e metterla sottovuoto con tutti gli altri ingredienti.
  - Riporre in frigorifero per circa 3 ore per far ammorbidire la carne.
  - Togliere dalla busta sottovuoto ed arrostitre la bistecca in padella antiaderente con olio extravergine d'oliva.
- 2 Per la quenelle**
  - Portare a bollire l'acqua, il sale ed il cardamomo.
  - Togliere dal fuoco ed aggiungere il latte freddo e il Pfanni Preparato per Purè di patate in fiocchi.
  - Miscelare e lasciare riposare per qualche secondo.
  - Creare delle quenelle per il servizio.
- 3 Per la finitura**
  - Impiattare la bistecca in un piatto.
  - Guarnire con la quenelle di patate al cardamomo.
  - Finire il piatto con le chips di riso, la papaya ed il Knorr Professional Fondo Bruno caldo.



### LA PAPAYA

La papaya originaria dell'America Centrale, può produrre all'incirca 30-150 frutti l'anno. Dalla papaya non ancora matura si estrae la papaina, un enzima che ammorbidisce la carne e contrasta la solidificazione della gelatina. Viene usata anche nella fabbricazione di birra, cosmetici e nell'industria alimentare. Questo enzima si usa anche in medicina e per produrre gomme da masticare. I frutti hanno una consistenza delicata e una forma allungata, possono essere di colore verde, giallo, arancio o rosa. Composta per la maggior parte da acqua, è ricca di vitamine e carboidrati ed ha grandi proprietà anti-ossidanti e favorisce la digestione. La papaya è deliziosa al naturale, si aggiunge a yogurt, budini, sorbetti e gelati. Alle macedonie deve essere aggiunta al momento del servizio perché tende ad ammorbidire gli altri frutti. La papaya verde può sostituire in molte ricette la zucca invernale. I semi possono essere macinati e utilizzati come il pepe.

### Tecniche: sottovuoto

#### Allergeni



Cereali  
contenenti  
glutine



Latte



Uova



Sedano



Solfiti

#### Costo porzione

€3,80

# Sella di maialino al mirto con patate al garam masala e salsa supreme

Aromatizzare le carni con mix di spezie ne arricchisce gusto e profumi. Solitamente il garam masala è utilizzato con le carni forti come la selvaggina, perché ne bilanciano il gusto, ma provalo anche con tagli di carne più comuni per esaltarne il sapore.



## Ingredienti per 10 persone

### Per la sella di maialino

2 kg	sella di maialino
100 ml	olio di semi di girasole
50 g	garam masala
20 g	Knorr Primerba Timo
10 g	Knorr Primerba Rosmarino
q.b.	Knorr Brodo Elite Granulare
q.b.	pepe al mulinello
q.b.	mirto

### Per le patate

2 kg	patate a pasta gialla
100 g	garam masala
q.b.	sale e pepe
q.b.	olio extravergine d'oliva

### Per la salsa supreme

400 ml	Knorr Professional Fondo Chiaro
40 g	Knorr Roux Bianco istantaneo granulare
30 g	burro
30 ml	Knorr Crème & Crème

### Per la finitura

q.b.	cotenna di maiale fritta
------	--------------------------





## Sella di maialino al mirto con patate al garam masala e salsa supreme

### Procedimento

- 1 Per la sella di maialino**
  - Privare delle ossa la sella di maialino.
  - Aprire la carne e stenderla su di un piano.
  - Miscelare il Knorr Brodo Elite Granulare ed il garam masala.
  - Massaggiare la carne con la miscela di aromi.
  - Aggiungere il mirto e gli altri ingredienti all'interno della carne ed avvolgerla su se stessa; chiudere con lo spago da cucina per trattenere i gusti all'interno e mantenere la forma desiderata.
  - Cuocere a bassa temperatura a 80° a 62° al cuore.
  - Rosolare la sella in padella antiaderente da tutti i lati.
- 2 Per le patate**
  - Pelare le patate e tagliarle a cubetti.
  - Condire con il garam masala, il sale, il pepe, e l'olio extravergine d'oliva.
  - Cuocere in forno a vapore a 100° per 20 minuti.
  - Finire la cottura a 180° a forno secco per 15 minuti.
- 3 Per la salsa supreme**
  - In un pentolino far sciogliere il burro e versarvi il Knorr Professional Fondo Chiaro.
  - Far bollire per qualche minuto e versare all'interno il Knorr Roux Bianco istantaneo granulare.
  - Aggiungere alla fine la Knorr Crème & Crème.
- 4 Per la finitura**
  - Impiattare la sella di maialino, accompagnandola con le patate al garam masala, la salsa supreme e la cotenna frita.

### Tecniche: cottura a bassa temperatura

#### Allergeni



Cereali  
contenenti  
glutine



Latte



Uova



Soia



Sedano

#### Costo porzione

€2,80



#### IL GARAM MASALA

Il garam masala, mix di spezie tipico della cucina indiana, è composto da cannella, cumino, cardamomo, coriandolo, chiodi di garofano, curcuma e pepe. La cannella, in stecche o in polvere, è ricavata dalla corteccia interna del cinnamomum, stimola la digestione e ha tantissimi utilizzi in cucina ed in pasticceria. Il cardamomo, profumatissimo e dalle infinite proprietà, ha un sapore deciso ed avvolgente. I chiodi di garofano dall'odore intenso ed aromatico, si presentano come dei piccoli boccioli floreali. I piccoli frutti essiccati del coriandolo, interi o macinati, si usano in cucina per aromatizzare un'ampia varietà di pietanze. Il cumino tra gli ingredienti del curry, ottimo per aromatizzare cibi e salse, aiuta il sistema immunitario. La curcuma è una radice che somiglia allo zenzero ed è conosciuta per le sue proprietà antitumorali. Il pepe molto diffuso in tutto il mondo ha proprietà stimolanti, antisettiche e afrodisiache e viene spesso utilizzato nelle diete.

SE VUOI SCOPRIRE DI PIÙ  
SUL GARAM MASALA  
E RACCOLGERE ALTRE RICETTE,  
VISITA IL SITO UFS.COM

# Black angus pancettato con patate alla vaniglia e sfoglie di pane essiccato

Il prelibato taglio di carne di origine scozzese, arricchito dalle patate tagliate a rondelle e ben aromatizzate, diventa un secondo appetitoso ed invitante.



## Ingredienti per 10 persone

### Per la carne

- 1,8 kg black angus
- 300 g pancetta
- 20 g Knorr Primerba Rosmarino
- 20 g Knorr Primerba Cipolla Rosolata
- q.b. Knorr Brodo Elite Granulare
- q.b. Hellmann's Sauce Mustard
- q.b. olio extravergine d'oliva

### Per le patate

- 500 g patate novelle
- 15 g Knorr Aromat Insaporitore in polvere
- 3 bacche vaniglia
- q.b. olio extravergine d'oliva

### Per le sfoglie

- 400 g pane baguette
- 20 g origano
- q.b. olio extravergine d'oliva
- q.b. sale e pepe

### Per la finitura

- 10 g fiocchi di sale
- q.b. bacche vaniglia
- q.b. rosmarino fresco





## Black angus pancettato con patate alla vaniglia e sfoglie di pane essiccato

### Procedimento

- 1 Per la carne**
  - Spennellare sulla carne la Hellmann's Sauce Mustard, le Knorr Primerba, il Knorr Brodo Elite Granulare e l'olio extravergine d'oliva.
  - Cuocere in forno a 80° a 50° al cuore.
  - Abbattere di temperatura e avvolgere sulla carne la pancetta.
  - Al momento del servizio cuocere in forno a 200° per 8 minuti.
- 2 Per le patate**
  - Tagliare le patate a fette e condirle con gli ingredienti descritti.
  - Cuocerle a forno misto a 180° per 35 minuti.
- 3 Per le sfoglie**
  - Affettare il pane all'affettatrice.
  - Disporlo in una gastronom e condirlo con l'olio, il sale, il pepe e l'origano.
  - Essiccare nell'essiccatore a 60° per 2 ore.
- 4 Per la finitura**
  - Affettare il black angus e servirlo con le patate alla vaniglia e le sfoglie di pane.
  - Guarnire con una bacca di vaniglia svuotata, il rosmarino fresco ed i fiocchi di sale.

### Tecniche: cottura a bassa temperatura, essiccazione

#### Allergeni



Cereali  
contenenti  
glutine



Latte



Oova



Sedano



Senape

#### Costo porzione

€4,00



### LA VANIGLIA

La vaniglia, frutto di un'orchidea, ha origine in Messico. Il nome deriva dalla parola vanilla che vuol dire guaina proprio per la forma del baccello. Il Madagascar è il principale produttore di vaniglia al mondo, ma la migliore è coltivata in Messico. Utilizzata per aromatizzare bevande a base di cacao, caffè e cioccolato, esiste in moltissime varietà. Ha proprietà digestive e stimolanti, antidepressive e antitumorali. È tra gli aromi più utilizzati in pasticceria e tra gli ingredienti più costosi dopo lo zafferano. Si può usare per aromatizzare pan di Spagna, creme, gelati e budini. Il baccello va utilizzato intero, in infusione oppure polverizzato, mentre la polpa va usata direttamente come aromatizzante diretto. I baccelli di vaniglia possono essere riutilizzati fino a 4 volte in infusione. È possibile ottenere anche uno zucchero vanigliato lasciando un baccello di vaniglia all'interno dello zucchero semolato per alcuni giorni. Può essere utilizzata per aromatizzare patate fritte e al forno, tortini, carni e salse.

SE VUOI SCOPRIRE DI PIÙ  
SULLA VANIGLIA DI SOIA  
E RACCOLGERE ALTRE RICETTE,  
VISITA IL SITO UFS.COM

# Zuppa di pesce, vongole e salicornia, verdure novelle e vinaigrette citrus in vasocottura

Un modo alternativo di cuocere una zuppa di pesce. I profumi rimangono all'interno del vasetto e non vengono dispersi.



## Ingredienti per 10 persone

### Per la zuppa

500 ml Knorr Professional Fumetto di Crostacei

500 ml Knorr Brodo di Pesce Granulare

300 g baccalà

200 g cicale

200 g gamberoni

200 g vongole

200 g scampi

200 g capesante

200 g zucchine

200 g carote

200 g salicornia

200 ml Hellmann's Citrus Vinaigrette

150 g pomodorino datterino

20 g Knorr Primerba Timo

20 g Knorr Primerba Basilico

q.b. pepe





## Zuppa di pesce, vongole e salicornia, verdure novelle e vinaigrette citrus in vasocottura

### Procedimento

- 1 • Sbollentare le zucchine e le carote tornite nel Knorr Brodo di Pesce Granulare e raffreddarle in acqua e ghiaccio.  
• Sbollentare la salicornia con lo stesso procedimento.  
• Condire tutti i pesci con la Hellmann's Citrus Vinaigrette, le Knorr Primerba ed il pepe.  
• Sistemare i pesci all'interno dei vasetti per vasocottura e coprire di brodo di pesce miscelato al Knorr Professional Fumetto di Crostacei.  
• Aggiungere all'interno le verdure.  
• Cuocere in forno a vapore a 80° per 45 minuti.  
• Impiattare la zuppa di pesci e vongole utilizzando anche il liquido di cottura.



### LA SALICORNIA

La salicornia o asparago di mare è una pianta spontanea che si trova lungo le spiagge.

Si raccoglie in primavera ed in estate e può essere sia selvatica che coltivata.

È sempre meglio sbollentarla ma può essere anche mangiata cruda condita ad insalata.

Ricca di ferro, magnesio, potassio, sali minerali e calcio, ha proprietà depurative e rinfrescanti.

Solitamente bollita si può condire con olio d'oliva, sale e limone, si può mettere anche sott'olio e congelare una volta scottata.

L'inebriante mix di sapori che mischia profumi campestri a quelli marini, il suo involucro croccante e l'interno morbido donano anche un ottimo gioco di consistenze all'interno dei piatti. Negli antipasti, nei carpacci, nelle insalate, nei primi, nelle salse, nei risotti, nei secondi, nei ripieni e nei contorni. È veramente un ingrediente da utilizzare nelle nostre cucine professionali.

SE VUOI SCOPRIRE DI PIÙ  
SULLA SALICORNIA  
E RACCOGLIERE ALTRE RICETTE,  
VISITA IL SITO UFS.COM

### Tecniche: vasocottura

#### Allergeni



Cereali  
contenenti  
glutine



Latte



Uova



Sedano



Molluschi



Pesce



Crostacei

#### Costo porzione

€3,60



# Insalatina di quinoa con gallinella confit al lemongrass, pinoli e maionese alle uova di lompo

Una proposta che può essere un antipasto, un primo piatto ed un piatto unico.  
Voi in quale momento del pasto lo scegliereste?



## Ingredienti per 10 persone

### Per la quinoa

- 400 g quinoa colorata
- 30 g mirepoix di verdure
- q.b. Knorr Brodo Verdure Granulare Senza Glutine
- q.b. olio extravergine d'oliva

### Per la gallinella

- 500 g gallinella
- 50 ml olio extravergine d'oliva
- 50 g lemongrass
- 25 g timo
- 20 g erba cipollina
- 2 foglie alloro
- q.b. sale e pepe

### Per la maionese

- 200 g Calvé Gastronomica Compatta
- 30 g uova di pesce colorate

### Per la finitura

- 250 g pomodoro ramato
- 100 g spinaci freschi
- 25 g pinoli





## Insalatina di quinoa con gallinella confit al lemongrass, pinoli e maionese alle uova di lompo

### Procedimento

- 1 Per la quinoa**
  - Sbollentare la quinoa nel Knorr Brodo Verdure Granulare Senza Glutine. Scolarla e raffreddarla.
  - Al momento del servizio spadellarla con l'olio e la mirepoix di verdure.
- 2 Per la gallinella**
  - Aromatizzare i filetti di gallinella e metterli sottovuoto in tranci con tutti gli ingredienti descritti.
  - Cuocere in forno a 65° per 1 ora.
- 3 Per la maionese**
  - Miscelare la Calvè Gastronomica Compatta con le uova di pesce fino ad un risultato omogeneo.
- 4 Per la finitura**
  - Mettere alla base del piatto gli spinaci.
  - Servire all'interno la quinoa e guarnire con la gallinella, i pinoli, la maionese e pomodori ramati a brunoise.



### LA QUINOA

La quinoa, conosciuta da più di 4000 anni, è una pianta annuale che ha origine nell'America del Sud ed appartiene alla famiglia degli spinaci e delle barbabietole. Alta 1-3 metri produce molteplici minuscoli semi che sono una via di mezzo tra il sesamo ed il miglio. La quinoa, molto ricca di magnesio e ferro, contiene più proteine rispetto ai cereali, tracce di omega 3 e tante vitamine. Inoltre molto importante è la ricca presenza di fibra, spesso è consigliata nelle diete dimagranti perché aiuta a bruciare i grassi e rende sazi. La quinoa, ricoperta da una resina amara chiamata saponina, deve essere ben lavata prima della cottura. Completamente priva di glutine, è consigliata per chi è affetto da celiachia e può sostituire la maggior parte dei cereali ed addirittura il riso. Quindi una volta lessata può essere utilizzata per insalate, minestre e timballi. Inoltre se macinata può essere sostituita in percentuali alla farina nella creazione di biscotti e muffin.

### Tecniche: sottovuoto, confit

#### Allergeni



Uova



Pesce



Frutta a guscio

#### Costo porzione

€2,60

SE VUOI SCOPRIRE DI PIÙ  
SULLA QUINOA  
E RACCOLGERE ALTRE RICETTE,  
VISITA IL SITO UFS.COM

# Panna cotta alla papaya in vasocottura

L'idea è quella di un dessert alla frutta esotica in vasocottura, usando anche i semi che hanno un sapore intenso e simile a quello del pepe. Panna cotta in microonde? Si può fare, e questo procedimento rende il tutto più veloce.



## Ingredienti per 24 persone

### Per la panna cotta

- 1 l Knorr Crème & Crème
- 1 l succo di papaya
- 1 busta Carte d'Or preparato per Panna Cotta

### Per la guarnizione

- 700 g papaya fresca
- 50 g semi di papaya
- q.b. Carte d'Or Topping Caramello
- q.b. germogli





## Panna cotta alla papaya in vasocottura

### Procedimento

- 1 Per la panna cotta**
  - Miscelare tutti gli ingredienti e versare il composto in un vaso per la vasocottura.
  - Cuocere in microonde per 90 secondi.
  - Lasciare rapprendere in frigorifero fino a solidificazione.
- 2 Per la guarnizione**
  - Affettare la papaya precedentemente spellata e privata dei semi.
  - Guarnire la panna cotta con la papaya tagliata a cubetti e condita con il Carte d'Or Topping Caramello ed i germogli.



### LA PAPAYA

La papaya originaria dell'America Centrale, può produrre all'incirca 30-150 frutti l'anno. Dalla papaya non ancora matura si estrae la papaina, un enzima che ammorbidisce la carne e contrasta la solidificazione della gelatina. Viene usata anche nella fabbricazione di birra, cosmetici e nell'industria alimentare. Questo enzima si usa anche in medicina e per produrre gomme da masticare. I frutti hanno una consistenza delicata e una forma allungata, possono essere di colore verde, giallo, arancio o rosa. Composta per la maggior parte da acqua, è ricca di vitamine e carboidrati ed ha grandi proprietà anti-ossidanti e favorisce la digestione. La papaya è deliziosa al naturale, si aggiunge a yogurt, budini, sorbetti e gelati. Alle macedonie deve essere aggiunta al momento del servizio perché tende ad ammorbidire gli altri frutti. La papaya verde può sostituire in molte ricette la zucca invernale. I semi possono essere macinati e utilizzati come il pepe.

### Tecniche: vasocottura

#### Allergeni



Cereali  
contenenti  
glutine



Latte



Uova



Soia



Frutta  
a guscio

#### Costo porzione

€1,20

# Millefoglie di sfoglia, catalana e pastinaca allo zucchero e cannella

Un dessert con la verdura non è facile da realizzare. Ci abbiamo provato e ne siamo rimasti sorpresi.



## Ingredienti per 10 persone

500 g pasta sfoglia  
50 g zucchero semolato

### Per la crema catalana

500 ml latte

500 ml Knorr Crème & Crème

1 busta Carte d'Or preparato in polvere per Crema Catalana

### Per la pastinaca

500 g pastinaca

100 g zucchero integrale

20 g cannella in stecca

### Per la finitura

q.b. menta

q.b. stecche di cannella

q.b. zucchero integrale





## Millefoglie di sfoglia, catalana e pastinaca allo zucchero e cannella

### Procedimento

- 1 Per la sfoglia**
  - Stendere la pasta sfoglia, tagliarla in quadrati e spolverarci sopra lo zucchero.
  - Cuocere in forno a 180° per 13 minuti.
- 2 Per la crema**
  - Miscelare il latte con il preparato ed aggiungere la Knorr Crème & Crème.
  - Versare il composto in un sac à poche.
- 3 Per la pastinaca**
  - Tagliare la pastinaca a bastoncini. Metterla in un sacchetto sottovuoto con gli ingredienti descritti.
  - Cuocere in forno a vapore a 80° per 25 minuti.
- 4 Per la finitura**
  - Mettere alla base uno spuntone di Crema Catalana, sovrapporre con la sfoglia e della pastinaca.
  - Replicare lo stesso passaggio per un'altra volta.
  - Guarnire con un ciuffetto di menta, stecche di cannella ed una spolverata di zucchero integrale.

### Tecniche: sottovuoto

#### Allergeni



Cereali  
contenenti  
glutine



Latte



Uova



Soia

#### Costo porzione

€1,80



### LA PASTINACA

La pastinaca, originaria dell'area mediterranea, ha una forma molto simile a quella delle carote.

In Europa nel Medioevo e nel Rinascimento, era comune come oggi lo è la patata. È una radice lunga da 18 a 30 cm ed ha un diametro di 5-8 cm.

La consistenza è simile alla rapa e le foglie ricordano quelle del sedano. La polpa è di colore giallastro, dal gusto di nocciola ed è molto ricca di zuccheri. Questo ortaggio è una fonte eccellente di potassio e acido folico. Inoltre ha proprietà depurative, diuretiche e antireumatiche.

La sua buccia è molto sottile e può essere utilizzata senza pelarla. Si prepara come la carota o la rapa, che può rimpiazzare nella maggior parte delle ricette. È opportuno alle volte togliere la parte centrale che può risultare troppo dura e fibrosa. Può essere utilizzata come una purea, frita oppure cruda in preparazioni fredde. La pastinaca si conserva in frigorifero per 4 settimane e si può congelare.

SE VUOI SCOPRIRE DI PIÙ  
SULLA PASTINACA  
E RACCOGLIERE ALTRE RICETTE,  
VISITA IL SITO UFS.COM

# Semifreddo alla stracciatella ricoperto al croccantino con mousse al caffè e bacche di goji essiccate

Monoporzione o per due questo dessert farà venire la voglia di ordinarne ancora.



## Ingredienti per 25 persone

### Per il semifreddo

1 l latte fresco

½ busta **Carte d'Or preparato per Semifreddo alla Stracciatella**

### Per la mousse al caffè

2 buste **Carte d'Or preparato in polvere per Mousse al Caffè**

1 l latte fresco

### Per la copertura

q.b. cioccolato fondente per copertura 55%

q.b. granella di mandorle

### Per la finitura

q.b. bacche di goji

q.b. barretta di croccante alle arachidi

q.b. menta piperita





## Semifreddo alla stracciatella ricoperto al croccantino con mousse al caffè e bacche di goji essiccate

### Procedimento

- 1 Per il semifreddo**
  - Sciogliere il preparato con il latte freddo.
  - Montare per 4-5 minuti con una frusta elettrica alla massima velocità.
  - Versare negli stampini e abbattere a -18° per 3 ore nel congelatore.
- 2 Per la mousse al caffè**
  - Versare il contenuto della busta in un recipiente e aggiungere il latte freddo.
  - Montare con una frusta elettrica per 2 minuti alla minima velocità e poi per 5 minuti alla massima velocità.
  - Versare il composto in un sac à poche.
- 3 Per la finitura**
  - Essiccare le bacche di goji nell'essiccatore a 50° per 1 ora.
  - Temperare il cioccolato e versare all'interno la granella di mandorle.
  - Sformare il semifreddo e versare la copertura fino a coprirlo.
  - Decorare con la mousse al caffè e disporre il semifreddo sulla barretta alle arachidi.
  - Servire il dessert guarnendo con le bacche di goji e la menta.

### Tecniche: essiccazione

#### Allergeni



Cereali  
contenenti  
glutine



Latte



Uova



Soia



Frutta  
a guscio



Arachidi

#### Costo porzione

€1,40



### LE BACCHE DI GOJI

Le bacche di goji, frutti di una pianta asiatica, si presentano come piccoli chicchi di uvetta di colore rosso fiammante. Spesso si trovano essiccate e possono essere utilizzate sia così che già ammolate in acqua. Inizialmente molto dolci, hanno un retro gusto amarognolo. Attenzione alla qualità: è consigliato acquistarle in farmacia o in negozi specializzati ed erboristerie. Ideali per una corretta alimentazione e per dimagrire, rafforzano le difese immunitarie. La presenza di carotenoidi le rende molto utili per la vista. Si consiglia di non superare più di 25 grammi al giorno se essiccate, 100 grammi se in succo. I succhi di bacche di goji non sono tutti uguali, per questo consigliamo sempre l'estratto tramite la spremitura a freddo. Spesso si utilizzano per tè, infusi e spremute ma anche per insalate, panature di pesci e come accompagnamento ai dessert.

SE VUOI SCOPRIRE DI PIÙ  
SULLE BACCHE DI GOJI  
E RACCOLGERE ALTRE RICETTE,  
VISITA IL SITO UFS.COM



# Verrina di mascarpone alla vaniglia con geleè di avocado e biscotto al caramello

Mascarpone, vaniglia, avocado e caramello creano un ottimo connubio di sapori. Ideali nell'atto finale del pasto per stupire i tuoi clienti.



## Ingredienti per 10 persone

### Per la mousse al mascarpone

400 ml Knorr Crème & Crème

300 g mascarpone

200 g zucchero semolato

200 ml acqua

150 g zucchero a velo

80 g Carte d'Or Professional  
Texture Spumosa

25 g vaniglia

### Per la geleè

500 ml succo di avocado o centrifuga

100 g Carte d'Or Professional  
Texture Gelatinosa

### Per il biscotto al caramello

300 g farina W 160

200 g burro

100 g zucchero semolato

50 g Carte d'Or Topping Caramello

1 tuorlo

### Per le meringhette al lime

200 ml acqua

200 g zucchero semolato

100 g Carte d'Or Professional  
Texture Spumosa

50 ml succo di lime





## Verrina di mascarpone alla vaniglia con geleè di avocado e biscotto al caramello

### Procedimento

- 1 Per la mousse**
  - Montare la Carte d'Or Professional Texture Spumosa con l'acqua e lo zucchero semolato.
  - A parte montare la panna vegetale, con il mascarpone, la vaniglia e lo zucchero a velo.
  - Incorporare le due basi e versarle in un sac à poche con duglia riccia.
- 2 Per la geleè**
  - Sciogliere la Carte d'Or Professional Texture Gelatinosa nel succo di avocado e versare il liquido in una placca.
  - Lasciare rapprendere in frigorifero per 1 ora e tagliare a cubetti.
  - Passare i cubetti nello zucchero semolato.
- 3 Per il biscotto**
  - Miscelare la farina con il burro ammorbidito e lo zucchero.
  - Aggiungere il Carte d'Or Topping Caramello ed il tuorlo.
  - Impastare fino a raggiungere un composto morbido ed omogeneo.
  - Stendere la pasta e disporla in una gastronorm.
  - Cuocere in forno a 180° per 15 minuti.
  - Togliere dal forno e sbriciolare, amalgamare con dell'altro Topping al Caramello ed ultimare la cottura a 170° per 8 minuti.
- 4 Per le meringhette**
  - Montare l'acqua, il succo di lime, la texture e lo zucchero in planetaria.
  - Con un sac à poche formare degli spuntoni di meringa in una teglia.
  - Spolverare sopra zucchero semolato e lime rapè.
  - Cuocere in forno a 100° per 2 ore o in essiccatore a 60° per 4 ore.
- 5 Per la finitura**
  - Mettere la mousse di mascarpone alla vaniglia in una verrina.
  - Guarnire con le geleè, le meringhette ed il biscotto al caramello.

### Tecniche: visual food

#### Allergeni



Cereali  
contenenti  
glutine



Latte



Uova



Soia



Frutta  
a guscio

#### Costo porzione

€1,80



### LA VANIGLIA

La vaniglia, frutto di un'orchidea, ha origine in Messico. Il nome deriva dalla parola vanilla che vuol dire guaina proprio per la forma del baccello. Il Madagascar è il principale produttore di vaniglia al mondo, ma la migliore è coltivata in Messico. Utilizzata per aromatizzare bevande a base di cacao, caffè e cioccolato, esiste in moltissime varietà. Ha proprietà digestive e stimolanti, antidepressive e antitumorali. È tra gli aromi più utilizzati in pasticceria e tra gli ingredienti più costosi dopo lo zafferano. Si può usare per aromatizzare pan di Spagna, creme, gelati e budini. Il baccello va utilizzato intero, in infusione oppure polverizzato, mentre la polpa va usata direttamente come aromatizzante diretto. I baccelli di vaniglia possono essere riutilizzati fino a 4 volte in infusione. È possibile ottenere anche uno zucchero vanigliato lasciando un baccello di vaniglia all'interno dello zucchero semolato per alcuni giorni. Può essere utilizzata per aromatizzare patate fritte e al forno, tortini, carni e salse.

SE VUOI SCOPRIRE DI PIÙ  
SULLA VANIGLIA DI SOIA  
E RACCOGLIERE ALTRE RICETTE,  
VISITA IL SITO UFS.COM

# Ciabatta con kebab di maiale con garam masala e pomodoro secco e insalatina di puntarelle

Il kebab ormai è entrato di punta nella nostra cultura ma anche il condimento deve essere importante.



## Ingredienti per 10 persone

500 g	kebab
200 g	Hellmann's Gourmet Sandwich Sauces Sundried Tomato with basil - Pomodori secchi
20 g	garam masala
10	ciabatte
q.b.	sale
q.b.	olio extravergine d'oliva

### Per l'insalatina

200 g	puntarelle di cicorie
20 g	acciughe
10 g	Knorr Primerba Aglio
q.b.	aceto di vino bianco
q.b.	olio extravergine d'oliva
q.b.	sale e pepe

### Per la finitura

200 g	rucola
200 g	pomodori ramati
200 g	Hellmann's Gourmet Sandwich Sauces Sundried Tomato with basil - Pomodori secchi





## Ciabatta con kebab di maiale con garam masala e pomodoro secco e insalatina di puntarelle

### Procedimento

- 1 Condire il kebab con la Hellmann's Gourmet Sandwich Sauces Sundried Tomato with basil - Pomodori secchi, il garam masala ed arrostarlo in padella con l'olio e sale.
- 2 **Per l'insalatina**
  - Tagliare à la julienne le puntarelle.
  - Condirle con l'acciuga tritata, il Knorr Primerba Aglio, l'aceto, l'olio, il sale ed il pepe.
- 3 **Per la finitura**
  - Aprire le ciabatte a metà.
  - Farcirle spalmando la salsa sulla base e guarnendo con il kebab, le puntarelle, la rucola ed il pomodoro.

### Tecniche: cottura a bassa temperatura

#### Allergeni



Cereali  
contenenti  
glutine



Senape



Pesce



Solfiti

#### Costo porzione

€1,70



### IL GARAM MASALA

Il garam masala, mix di spezie tipico della cucina indiana, è composto da cannella, cumino, cardamomo, coriandolo, chiodi di garofano, curcuma e pepe. La cannella, in stecche o in polvere, è ricavata dalla corteccia interna del cinnamomum, stimola la digestione e ha tantissimi utilizzi in cucina ed in pasticceria. Il cardamomo, profumatissimo e dalle infinite proprietà, ha un sapore deciso ed avvolgente. I chiodi di garofano dall'odore intenso ed aromatico, si presentano come dei piccoli boccioli floreali. I piccoli frutti essiccati del coriandolo, interi o macinati, si usano in cucina per aromatizzare un'ampia varietà di pietanze. Il cumino tra gli ingredienti del curry, ottimo per aromatizzare cibi e salse, aiuta il sistema immunitario. La curcuma è una radice che somiglia allo zenzero ed è conosciuta per le sue proprietà antitumorali. Il pepe molto diffuso in tutto il mondo ha proprietà stimolanti, antisettiche e afrodisiache e viene spesso utilizzato nelle diete.

SE VUOI SCOPRIRE DI PIÙ  
SUL GARAM MASALA  
E RACCOLIERE ALTRE RICETTE,  
VISITA IL SITO UFS.COM

# Buffalo wings al peperone e tabasco, yogurt con peperoni cruschi crispy

Le alette di pollo fritte sono uno dei piatti più ricercati nelle steak house e nei pub. Qui le abbiamo marinate con la salsa Hellmann's e con lo yogurt per esaltarne ulteriormente il gusto.



## Ingredienti per 10 persone

2 kg	alette di pollo e coscette
400 g	Hellmann's Gourmet Sandwich Sauces Spicy Red Bell Pepper with Tabasco Sauce - Peperone rosso piccante
300 g	yogurt magro
200 g	peperoni cruschi
30 g	Knorr Primerba Timo
20 g	Knorr Primerba Cipolla Rosolata
q.b.	olio extravergine d'oliva
q.b.	Knorr Brodo Elite Granulare
q.b.	olio di semi





## Buffalo wings al peperone e tabasco, yogurt con peperoni cruschi crispy

### Procedimento

- 1 • Mettere le alette di pollo e le coscette in un recipiente.  
• Versare all'interno la Hellmann's Gourmet Sandwich Sauces Spicy Red Bell Pepper with Tabasco Sauce - Peperone rosso piccante, lo yogurt, le Knorr Primerbe, l'olio, il Knorr Brodo Elite Granulare ed i peperoni cruschi frullati.  
• Versare il tutto in una busta sottovuoto e chiudere al massimo del vuoto.  
• Lasciare in frigorifero per circa due ore.  
• Cuocere a bassa temperatura in forno a 80° per 1 ora.  
• Togliere dal sacchetto e cuocere in forno a 200° per 20 minuti.  
• Infine friggere in olio di semi bollente per qualche secondo per rendere croccanti le buffalo wings.



### IL PEPERONE CRUSCO

Il peperone crusco o peperone di Senise, è un prodotto Italiano a indicazione geografica protetta (IGP), ma non è molto semplice trovarlo in commercio.

Tipico della Basilicata, viene chiamato così proprio perché deve essere croccante.

Il modo più semplice per mangiarlo è quello di friggerlo in olio di semi bollente e condirlo con il sale.

Nonostante la somiglianza con il peperoncino non è piccante, ma dolce e gustoso.

Spesso si usa polverizzato per aromatizzare primi piatti, antipasti ed impasti.

Numerosi sono gli utilizzi del peperone crusco nella cucina tradizionale, come accompagnamento ad insalate, zuppe di legumi, baccalà, patate lesse e paste al sugo. Utilizzando questo ingrediente si dona una consistenza croccante alle varie preparazioni così da impreziosirne la degustazione e creare un valore aggiunto.

SE VUOI SCOPRIRE DI PIÙ SUL PEPERONE CRUSCO E RACCOGLIERE ALTRE RICETTE, VISITA IL SITO UFS.COM

Tecniche: cottura a bassa temperatura, sottovuoto

### Allergeni



Cereali  
contenenti  
glutine



Latte



Uova



Sedano



Senape

Costo porzione

€1,20

LE MIE  
NOTE

Handwriting practice area with 25 horizontal dotted lines.





A large rectangular area with a solid orange border, containing 25 horizontal dotted lines for writing.

