



Ore 12: la pausa pranzo.

Dieci proposte per arricchire
l'offerta del tuo light lunch.

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

 Unilever
Food
Solutions

UNILEVER FOOD SOLUTIONS AL TUO FIANCO, OGNI MOMENTO

Da sempre presente a fianco degli specialisti della ristorazione, **Unilever Food Solutions** ha saputo sviluppare negli anni una grande capacità: prevedere i trend del mercato e soddisfare le esigenze degli operatori sempre attenti alle nuove tendenze del settore food. Un esempio è il caso del bar, oggi più che mai protagonista del consumo **fuori casa**, non più solo nella classica fascia mattutina o nel post-cena ma anche in nuovi momenti di ristoro quali il **pranzo** e l'**aperitivo**. **Unilever Food Solutions** ha subito intercettato tale tendenza ed ha pensato a prodotti e ricette unici che permettano agli **OPERATORI DEL BAR** di offrire piatti gustosi, originali e di qualità, nel rispetto di tempi di preparazione brevi e di procedimenti semplici. Ci piace pensare che, anche grazie al nostro aiuto, i vostri locali saranno sempre più affollati e voi sarete sempre più felici di averci scelti. Infatti, la nostra missione è **“rendere liberi gli chef di amare ciò che fanno”** e da oggi anche gli **OPERATORI DEL MONDO BAR**.



“**Professione Barchef**” è il progetto formativo di Unilever Food Solutions appositamente pensato per gli operatori del Bar. La parola “Barchef” nasce dall’unione di due mondi apparentemente lontani, il “Bar” e lo “Chef”, mondi che però, col crescere dell’importanza del food, si avvicinano sempre di più.

Questa filosofia è al centro della piattaforma “**Professione Barchef**” che, tramite una serie di corsi dedicati al momento della Pausa Pranzo e a quello dell’Aperitivo, si pone l’obiettivo di esplorare tutte le potenzialità del food nel mondo del Bar, esplorando eventuali opportunità in termini di business.

Sette sono le tematiche principali affrontate nei corsi:

- **Preparazioni calde vs. fredde.** La proposizione delle più svariate preparazioni gastronomiche, le principali tecniche di trasformazione e di mantenimento.
- **La “vetrina perfetta”.** Suggestioni ed accorgimenti per creare una vetrina invitante che favorisca la vendita. Dal taglio delle vivande alla scelta del piatto più adatto fino ad arrivare alla composizione ideale.
- **Preparazioni innovative vs. tradizionali.** L’importanza della coesistenza tra le classiche preparazioni da Bar, che i clienti si aspettano di trovare sempre, e le proposte più innovative per attrarre nuovi clienti e dare lustro al proprio locale.
- **Il “food pairing”.** Il sempre più emergente trend dell’abbinamento tra food e drink, per generare nuove sensazioni di gusto e nuovi modi di fare aperitivo.
- **La gestione degli sprechi.** L’importanza di valorizzare tutte le materie prime utilizzate, anche con intelligenti attività di recupero, consapevoli che lo spreco costituisce sempre una doppia perdita: quello che si butta e quello che si sarebbe potuto vendere.
- **Il risparmio di tempo nelle preparazioni.** L’organizzazione di un fattore cruciale in tutte le attività del Bar, il tempo. Consigli su come organizzare il proprio lavoro per gestire al meglio questa risorsa limitata.
- **La gestione degli spazi.** Suggestioni per creare un’offerta ampia e di qualità nel classico “metro” di lavoro con le attrezzature essenziali.



LA PAUSA PRANZO

UNA PAUSA DI VERO PIACERE

Spesso per molti tuoi clienti la pausa pranzo vuol dire mangiare un boccone prima di tornare al lavoro. Perché non trasformare questa breve pausa in un momento di vero piacere? Con le varie ricette che ti proponiamo per i tuoi light lunch, insieme alla nostra nuova linea di prodotti con cui realizzarle, potrai offrire ai tuoi clienti pietanze semplicissime da cucinare ma originali e gustose da assaporare. E la pausa pranzo diventerà un appuntamento a cui nessuno vorrà rinunciare.

INSALATA arcobaleno

La parola insalata trae origine da "insalare", cioè "condire con sale". Un piatto classico, semplice e veloce da preparare, presente in tantissimi menù nelle forme più varie. Provate questa ricetta, per dare un gustoso tocco di colore in più alla vostra vetrina.

INGREDIENTI

Ingredienti per 4 persone

INSALATA

- lattuga 200 g
- radicchio rosso 200 g
- sedano 50 g
- carote 2 pz.
- pomodori per insalata 250 g
- mais 50 g
- olive nere 30 g
- sale q.b.

CROSTINI

- pane raffermo 100 g
- **Primerba Timo Knorr** 10 g
- olio extra vergine di oliva q.b.
- sale q.b.

CETRIOLO IN AGRODOLCE

- cetriolo 1 pz.
- **Vinaigrette agli Agrumi Hellmann's** 50 ml
- acqua 50 ml
- vino bianco 50 ml

CONDIMENTO

- **Vinaigrette agli Agrumi Hellmann's** q.b.

PREPARAZIONE

INSALATA: pelare le carote e il sedano e lavare accuratamente tutte le verdure con acqua e bicarbonato. Tagliare le carote e il sedano in una julienne sottile e immergerli in acqua e ghiaccio per farli arricciare. Spezzare l'insalata con le mani e tagliare i pomodori a spicchi. Sgocciolare le olive e il mais.

CROSTINI: tagliare il pane in una dadolata, condire con il **Primerba Timo Knorr** e con un filo di olio extra vergine di oliva. Regolare di sale e tostare nel forno delle brioches a 180°C per alcuni minuti.

CETRIOLO IN AGRODOLCE: pelare il cetriolo e tagliarlo a fette sottili. In un recipiente versare l'acqua, il vino e la **Vinaigrette agli Agrumi Hellmann's**. Aggiungere le fette di cetriolo e lasciare marinare per circa 2 ore.

PRESENTAZIONE: in una ciotola di servizio, posizionare tutte le verdure, il mais e le olive nere. Aggiungere il cetriolo in agrodolce, i crostini e condire con **Vinaigrette agli Agrumi Hellmann's**. Riporre in vetrina.

FOOD COST*

Insalata Arcobaleno 1,10 €

ATTREZZATURE

Nessuna

ALLERGENI

Nessun allergene

* Il costo si riferisce ad una singola porzione.





Forse non tutti sanno che...la Caesar Salad è un piatto di origini italiane! Il suo inventore, lo Chef Cesare Cardini (da cui prende il nome, "Caesar") la creò in occasione della festa dell'Indipendenza Americana non avendo a disposizione altri ingredienti. Tra le sue varie declinazioni, provatela nella versione con pollo cotto al microonde.

INGREDIENTI

Ingredienti per 4 persone

CAESAR SALAD

- lattuga romana 300 g
- scaglie di Parmigiano 100 g
- uova sode 4 pz.
- **Caesar Dressing Hellmann's** q.b.
- sale q.b.

POLLO

- petto di pollo 400 g
- **Primerba Timo Knorr** 10 g
- olio extra vergine di oliva q.b.
- pellicola per cotture a microonde q.b.

GUARNIZIONE

- fette di pane tostato (chips) 8 pz.

PREPARAZIONE

CAESAR SALAD: sfogliare la lattuga e lavarla accuratamente in acqua e bicarbonato. Tagliare le uova sode a spicchio.

POLLO: prendere il petto di pollo e tagliarlo in due.

Condire con **Primerba Timo Knorr** e con olio extravergine di oliva.

Regolare di sale. Avvolgere a "caramella" nella pellicola e cuocere

in forno a microonde a media potenza per circa 4 minuti.

I tempi di cottura del pollo possono variare in base alla potenza del forno stesso.

Scartare, quindi tagliare a rondelle.

PRESENTAZIONE: in un ciotola di servizio, posizionare le foglie di insalata.

Aggiungere le rondelle di pollo, le scaglie di Parmigiano e le fette di pane.

Condire con abbondante **Caesar Dressing Hellmann's** e riporre in vetrina.

CAESAR salad di pollo

FOOD COST*

Caesar Salad 1,92 €

ATTREZZATURE

Microonde

ALLERGENI

Uova e derivati
Pesce e derivati
Latte e derivati

* Il costo si riferisce ad una singola porzione.

CROQUE MONSIEUR

*Un tocco di Francia con questa ricetta d'Oltralpe.
Basta un po' di besciamella e un semplice toast diventa
il vero "Signore" dell'offerta sandwich.
E pensare che può essere anche preparato con il pane raffermo!*

INGREDIENTI

Ingredienti per 4 persone

CROQUE MONSIEUR

- pane per maxi-toast "tipo americano" 8 fette
- **Salsa Besciamella Knorr** 200 g
- prosciutto cotto a fette 150 g
- groviera grattugiato 200 g

PREPARAZIONE

CROQUE MONSIEUR: spalmare la **Salsa Besciamella Knorr** su di una fetta di pane, aggiungere il prosciutto cotto e ricoprire con una fetta di groviera avendo l'accortezza di non fare strabordare la farcitura.

Ricoprire con un'altra fetta di pane, besciamella e terminare con il groviera grattugiato a scaglie. Riporre in vetrina refrigerata o in frigorifero.

PRESENTAZIONE: al momento del servizio, passare il Croque Monsieur nel forno delle brioches a 180°C per circa 3 minuti. Infilzare con uno stecco, servire su carta paglia o carta antiaderente.

FOOD COST*

Croque Monsieur 1,32 €

ATTREZZATURE

Forno

ALLERGENI

Cereali contenenti Glutine
Latte e derivati

* Il costo si riferisce ad una singola porzione.





il conte SANDWICH

Chi ha detto che un classico sandwich non possa diventare un motivo per far tornare i clienti nel vostro locale? Una piccola variante come l'utilizzo di uno scamone al posto del classico affettato e una miscela di salse possono renderlo davvero un pasto nobile! Avete mai provato a condire la carne con del brodo in granuli al posto del sale?

INGREDIENTI

Ingredienti per 4 persone

SANDWICH

- baguette 4 pz.
- insalata riccia 8 foglie
- pomodoro ramato 4 pz.
- **Gastronomica Versatile Calvé** q.b.
- **Salsa Gourmet Senape e Miele Hellmann's** q.b.
- olio extra vergine di oliva q.b.

SCAMONE

- scamone 320 g
- **Brodo Elite Knorr**
- olio extra vergine di oliva q.b.
- pepe q.b.

PREPARAZIONE

SANDWICH: lavare accuratamente le foglie di insalata e asciugarle. Lavare i pomodori e tagliarli a fette. Tagliare a metà i panini.

SCAMONE: in una teglia, insaporire la carne con il **Brodo Elite Knorr** (al posto del sale) e condire con olio extravergine di oliva. Regolare di pepe. Preriscaldare il forno delle brioches e cuocere a 100°C per 45 minuti. Togliere dal forno, lasciare raffreddare e tagliare a fette sottili.

PRESENTAZIONE: farcire il pane con la salsa (miscelazione della **Gastronomica Versatile Calvé** e la **Salsa Gourmet Senape e Miele Hellmann's**), posizionare le foglie di insalata, le fette di pomodoro e le fette di scamone. Aggiungere un filo di olio extra vergine di oliva e terminare con la miscelazione delle due salse precedentemente ottenuta. Sigillare il panino, avvolgere in un tovagliolo di carta e riporre in vetrina.

FOOD COST*

Sandwich 1,80 €

ATTREZZATURE

Forno

ALLERGENI

Uova e derivati
Senape e derivati
Cereali contenenti Glutine
Latte e derivati

* Il costo si riferisce ad una singola porzione.

COUS COUS agli agrumi

La leggenda narra che fu proprio un cous cous preparato dallo chef di corte al Re Salomone a fargli passare le pene d'amore e donargli nuovamente forza e vigore. Un piatto vegetariano per eccellenza. Proponetelo con degli agrumi, per dargli un tocco ancora più esotico e fresco.

INGREDIENTI

Ingredienti per 20 persone

COUS COUS

- **Cous Cous Taboulé Knorr** 1 conf.
- acqua 1 lt
- **Vinaigrette agli Agrumi Hellmann's** 100 ml
- menta 2 mazzetti
- arance, pulite a vivo 4 pz.
- pompelmo rosa, pelato a vivo 2 pz.
- limone 1 pz.

PREPARAZIONE

COUS COUS: in un recipiente versare l'acqua, la **Vinaigrette agli Agrumi Hellmann's** e il contenuto della confezione di **Cous Cous Taboulé Knorr**. Lasciare riposare in frigorifero per circa 1 ora. A parte, pelare a vivo gli agrumi.

PRESENTAZIONE: porzionare il cous cous nei piatti di servizio, guarnire con gli agrumi e decorare con le foglie di menta. Riporre in vetrina. Al momento del servizio, condire con **Vinaigrette agli Agrumi Hellmann's**.

FOOD COST*

Cous Cous 1,01 €

ATTREZZATURE

Frigorifero

ALLERGENI

Cereali contenenti Glutine
Uova e derivati
Latte e derivati
Sedano

* Il costo si riferisce ad una singola porzione.





Quando le innovazioni incontrano la tradizione i risultati sono sempre degni di nota! Un semplice piatto di bresaola si impreziosisce con delle mini gelatine preparate con una vinaigrette al basilico e dell'aceto balsamico. Provare per credere!

INGREDIENTI

Ingredienti per 4 persone

BRESAOLA

- bresaola 40 fette
- scaglie di parmigiano 100 g
- rucola 100 g
- **Vinaigrette agli Agrumi Hellmann's** q.b.
- pepe q.b.

GELATINA AL BALSAMICO

- **Vinaigrette al Basilico Hellmann's** 100 ml
- aceto balsamico 100 ml
- **Texture Gelatinosa Carte d'Or Professional** 30 g

PREPARAZIONE

RUCOLA: lavare accuratamente la rucola in acqua e bicarbonato. Asciugarla.

GELATINA AL BALSAMICO: in un recipiente unire la **Vinaigrette al Basilico Hellmann's**, l'aceto balsamico, la **Texture Gelatinosa Carte d'Or Professional** e stemperare accuratamente con l'ausilio di una frusta. Avendo cura che i singoli liquidi siano a temperatura ambiente. Versare il composto in un contenitore rettangolare ricoprendone il fondo fino ad ottenere uno strato di circa 1 cm. Lasciare raffreddare in frigorifero sino a completo rassodamento (circa 30 minuti). Sformare la gelatina e tagliare a cubetti.

PRESENTAZIONE: in un piatto di servizio, disporre la bresaola con le scaglie di parmigiano e la rucola. Condire con la **Vinaigrette agli Agrumi Hellmann's** e decorare con i cubetti all'aceto balsamico. Riporre nella vetrina refrigerata.

BRESAOLA

con gelatina di balsamico e vinaigrette al basilico

FOOD COST*

Bresaola 2,60 €

ATTREZZATURE

Frigorifero

ALLERGENI

Solfiti (=> 10mg/kg)
Uova e derivati
Latte e derivati

* Il costo si riferisce ad una singola porzione.

POLLO al curry

Il curry è una delle spezie più apprezzate anche dai palati che preferiscono sapori più tradizionali. Unito al pollo e al riso, diventa un piatto che dà un tocco etnico all'offerta del proprio locale.

INGREDIENTI

Ingredienti per 4 persone

POLLO

- petto di pollo 400 g
- curry in polvere 20 g
- **Ridotto di Brodo di Pollo Knorr** 15 ml
- **Primerba Cipolla Rosolata Knorr** 1 cucchiaino
- **Primerba Timo Knorr** 1 cucchiaino
- mela "tipo golden" 1 pz.
- vino bianco 1 bicchiere
- **Crème & Crème Knorr** q.b.
- olio extra vergine di oliva q.b.
- sale q.b.

RISO

- riso "tipo basmati" 100 g
- acqua 300 ml
- sale q.b.

PREPARAZIONE

POLLO: tagliare il petto di pollo a cubi e insaporirlo con il curry e il **Ridotto di Brodo di Pollo Knorr**.

A parte, in una padella con l'olio, far rosolare la mela pelata e tagliata a cubetti. Aggiungere il pollo, il **Primerba Cipolla Rosolata Knorr** e il **Primerba Timo Knorr**. Lasciare cuocere alcuni minuti, sfumare con il vino bianco e ricoprire con un bicchiere d'acqua. Regolare di sale, terminare la cottura e aggiungere della **Crème & Crème Knorr** per rendere la salsa più cremosa.

RISO: cuocere il riso nell'acqua bollente precedentemente salata. Scolare al dente e conservare in caldo. Altrimenti raffreddare e, prima del servizio, riscaldare nel microonde.

PRESENTAZIONE: in un piatto di servizio assemblare il riso bollito con il pollo. Aggiungere la sua salsa e guarnire a piacere. Servire caldo.

FOOD COST*

Pollo al Curry 1,23 €

ATTREZZATURE

Microonde
Fornelli o piastra a induzione

ALLERGENI

Cereali contenenti Glutine
Uova e derivati

* Il costo si riferisce ad una singola porzione.





FUNGHI zuppa di

Quello delle zuppe è un trend in ascesa, viste non più come solo ed esclusivamente un piatto salutistico ma anche gustoso. Provate ad aggiungere alcuni funghi freschi. Potrebbe diventare il piatto rivelazione del menù!

INGREDIENTI

Ingredienti per 4 persone

ZUPPA DI FUNGHI

- **Crema di Funghi Porcini Knorr** 70 g
- acqua 1 lt
- crostini di pane q.b.
- rametti di rosmarino q.b.

FUNGHI

- funghi champignon 100 g
- **Primerba Rosmarino Knorr** 10 g
- **Primerba Cipolla Rosolata Knorr** 10 g
- olio extra vergine di oliva q.b.

PREPARAZIONE

CREMA: in una casseruola sciogliere la quantità necessaria del preparato **Crema di Funghi Porcini Knorr** in una piccola parte di acqua fredda. Aggiungere la restante parte di acqua bollente. Mescolare, coprire e lasciare cuocere a fuoco lento per 10 minuti.

FUNGHI: pulire i funghi, lavarli in acqua corrente e tagliarli a fette. A parte, in una padella, scaldare l'olio, aggiungere i funghi, il **Primerba Rosmarino Knorr** e il **Primerba Cipolla Rosolata Knorr**. Regolare di sale e cuocere per alcuni minuti.

PRESENTAZIONE: versare la zuppa in una cocotte, aggiungere i funghi trifolati, qualche crostino e guarnire con rametti di rosmarino. Servire calda.

FOOD COST*

Crema di Funghi 0,67 €

ATTREZZATURE

Fornelli o piastra a induzione

ALLERGENI

Cereali contenenti Glutine
Uova e derivati
Soia e derivati
Latte e derivati
Sedano
Senape e derivati

* Il costo si riferisce ad una singola porzione.

CATALANA

con topping al caramello e amaretto

A volte non servono preparazioni complesse per stupire i clienti. Una sfumatura di topping al caramello e dei semplici amaretti sbriciolati trasformano questo classicissimo dolce spagnolo nella perfetta conclusione di un pasto.

INGREDIENTI

Ingredienti per 10 persone

CREMA CATALANA

- **Preparato per Crema Catalana Carte d'Or** 1 busta
- **Crème & CrèmeK norr** 500 ml
- latte 500 ml
- **Topping al Caramello Carte d'Or** q.b.
- amaretti q.b.
- foglie di menta fresca q.b.

PREPARAZIONE

CREMA CATALANA: in un recipiente versare il latte, unire il **Preparato per Crema Catalana Carte d'Or** e stemperare accuratamente con l'aiuto di una frusta. Infine aggiungere **Crème & CrèmeK norr**.

Versare nelle coppette monoporzione e fare rassodare in frigorifero per circa 30/45 minuti.

PRESENTAZIONE: al momento del servizio, decorare la superficie con il **Topping al Caramello Carte d'Or** e gli amaretti sbriciolati. Guarnire con le foglie di menta e riporre in vetrina refrigerata.

FOOD COST*

Crema Catalana 0,62 €

ATTREZZATURE

Frigorifero

ALLERGENI

Soia e derivati
Latte e derivati
Cereali contenenti Glutine
Uova e derivati
Frutta a guscio e derivati

* Il costo si riferisce ad una singola porzione.





Per gli amanti della frutta che non vogliono rinunciare ad un tocco di golosità. Un topping alla frutta che scende tra le venature della panna la renderà una macedonia ancora più invitante.

INGREDIENTI

Ingredienti per 4 persone

MACEDONIA

- melone 1/4
- fragole 200 g
- kiwi 2 pz.
- arance 2 pz.
- banana 1 pz.
- **Topping alla Fragola Carte d'Or** q.b.
- **Crema Dolce Carte d'Or** q.b.

PREPARAZIONE

MACEDONIA: sbucciare il melone, privarlo dei semi e tagliarlo a grossi cubi. Lavare le fragole in acqua e bicarbonato, eliminare le foglie e tagliarle "a croce". Pelare il kiwi e tagliarlo a cubi. Pelare a vivo le arance. Sbucciare la banana e tagliarla a rondelle. Mettere tutta la frutta in un contenitore e aggiungere il **Topping alla Fragola Carte d'Or**. Mescolare e lasciare insaporire.

PRESENTAZIONE: versare la macedonia nelle coppette monoporzione, decorare con un ciuffo di **Crema Dolce Carte d'Or** e con il **Topping alla Fragola Carte d'Or**. Riporre nella vetrina refrigerata.

MACEDONIA

di frutta con panna e topping alle fragole

FOOD COST*

Macedonia con Panna 0,79 €

ATTREZZATURE

Frigorifero

ALLERGENI

Latte e derivati
Frutta a guscio e derivati

* Il costo si riferisce ad una singola porzione.



