Primi piatti e Zuppe

Quando la tradizione incontra
gusto e innovazione.

ufs.com

Unilever Food Solutions

Primi piatti e Zuppe

Dopo gli antipasti e le insalate non poteva mancare un ricettario che svelasse i piccoli, grandi segreti per preparare primi piatti e zuppe eccellenti.

Per questa ragione noi di **Unilever Food Solutions** proponiamo a voi Chef un nuovo utilissimo ricettario. Uno strumento in più per semplificare il lavoro in cucina e che ricetta dopo ricetta vi guiderà alla scoperta di tanti piatti appetitosi ma semplici da realizzare. Dai più tradizionali a quelli più innovativi, troverete tante buone idee per accontentare anche i clienti più esigenti.

Sfogliando questo ricettario troverete dei primi piatti e delle zuppe internazionali rivisitati secondo la tradizione culinaria italiana.

Questa volta l'approfondimento tematico è sulla soia, un ingrediente sempre più conosciuto, con tante varianti e caratteristiche utili da sapere.

E anche questa volta, noi di **Unilever Food Solutions** saremo al vostro fianco per supportarvi ad offrire ai vostri ospiti un viaggio all'insegna del gusto.

la SOIA curiosità e uso in cucina

La **Soia** è un legume ricco di proprietà benefiche: abbassa il colesterolo, fa bene al sistema nervoso e all'intestino.
Di origine asiatica, questo legume veniva coltivato a scopo alimentare già oltre 5000 anni fa.
Le **proprietà della Soia** erano già note ai Cinesi, tanto da essere annoverata nel primo libro medico di cui si abbia conoscenza: il *Pen Tsao Gong Mo.*

- La **soia** è una pianta appartenente alla famiglia delle leguminacee. Presenta un fusto eretto che può arrivare sino agli 80/90 cm di altezza e i frutti sono baccelli piatti, simili ai pisellini.
- Di questo legume al giorno d'oggi si usano moltissimi derivati: **salsa di soia, germogli di soia, latte di soia** e **farina di soia,** dalla quale poi derivano altrettante varietà di prodotti alimentari.
- La **farina di soia tostata** è un ingrediente comune in molte ricette della cucina giapponese, si chiama **Kinaku** e si ottiene dalla macinazione della soia tostata.
- Il **tofu** si ottiene facendo cagliare il latte di soia, un processo molto simile a quello con cui si ottengono i formaggi.
- La produzione di proteine della soia è almeno doppia rispetto a quella di qualunque altra coltivazione, esclusa quella della canapa.

germogli

salsa

farina

latte

tofu

VERDURE GRIGLIATE
con chorizo e cous cous

Lo sapevi che...

il cous cous è una ricetta tipica del Nord Africa a base di farina di grano duro.
Il grano duro, comunemente chiamato anche semola, è spesso l'ingrediente principale di molti tipi di pasta, poiché ne conferisce la caratteristica struttura grazie al suo alto contenuto di proteine.

Ingredienti per 10 persone

Cous cous	10	g	Knorr Professional Brodo di Verdure
	300	ml	acqua
	25	ml	olio extra vergine di oliva
	25	g	scalogno
	250	g	Knorr Cous Cous Taboulè
	q.b.		sale
	15	g	succo di limone
	125	g	concassé di pomodoro
	5	g	Knorr Primerba Aglio
	1/8	mazz.	coriandolo
	1/8	mazz.	menta
Salsa di zucca	250	g	zucca
	1		scalogno
	q.b.		olio extravergine di oliva
	3	g	vadouvan (miscela di spezie macinate)
	250	ml	Knorr Professional Fondo Chiaro
Verdure	10		asparagi verdi
	10		carote
	200	g	fagiolini
	200	g	fagioli
	10		cipollotti
	q.b.		olio extra vergine di oliva
	q.b.		sale e pepe
Chorizo	3		chorizo, iberici
Guarnizione	100	g	germogli o misticanza

Preparazione

Cous cous
- Sciogliere il Brodo di Verdure nell'acqua e portare a ebollizione.
- A parte, scaldare l'olio, mettere lo scalogno e lasciare appassire.
- Bagnare con il succo di limone e unire il brodo.
- Ricoprire il Cous Cous Taboulè, mescolare e lasciare che tutto il liquido venga assorbito.
- Fare raffreddare, aggiungere la concassé di pomodoro e le erbe tritate.

Salsa di zucca
- Pulire la zucca e tagliarla a pezzi.
- Pulire lo scalogno e tritarlo finemente.
- Scaldare l'olio, unire lo scalogno, aggiungere la zucca e il mix di spezie vadouvan.
- Ricoprire con il Fondo Chiaro e portare a ebollizione.
- Quando la zucca sarà diventata tenera, con un frullatore ad immersione rendere tutto a purea.

Verdure
- Pelare le carote e gli asparagi.
- Mondare i fagiolini, pulire i cipollotti e lavare i fagioli.
- Sbianchire tutte le verdure separatamente.
- Spennellare le verdure con l'olio, passarle alla piastra o grigliarle.
- Aggiustare di sale.

Chorizo
- Grigliare il chorizo, tagliarlo a fette e grigliare nuovamente le fette su ambo i lati.

Presentazione
- In un piatto di servizio e con l'aiuto di un coppa pasta, porzionare il Cous Cous Taboulè, ricoprire con il chorizo e le verdure grigliate.
- Terminare con i germogli o con la misticanza e accompagnare con la salsa di zucca servita separatamente.

RISOTTO CON CAVOLFIORE
prezzemolo e spugnole

Lo sapevi che...

la preparazione di un risotto richiede tempo e attenzione. Questa ricetta rappresenta una valida soluzione per ottimizzare alcuni passaggi e agevolare l'organizzazione della cucina e del servizio.

Ingredienti per 10 persone

Uova	10		uova
Risotto	30	g	Knorr Professional Brodo di Verdure
	q.b.		burro
	40	g	Knorr Primerba Cipolla Rosolata
	5	g	Knorr Primerba Aglio
	400	g	Knorr Riso Parboiled Fino Ribe
	200	ml	vino bianco
	40	g	parmigiano grattugiato
Guarnizione	1½		cavolfiore
	q.b.		Phase al Burro
	2	mazzi	prezzemolo
	q.b.		sale e pepe
	q.b.		burro
	3		cipolla
	q.b.		olio extra vergine di oliva
Fondo	300	g	spugnole
	q.b.		Phase al Burro
	200	ml	Knorr Professional Fondo Bruno
Presentazione	50	ml	olio extra vergine di oliva

Preparazione

Uova
- Cuocere le uova a bassa temperatura a 65°C per 35/40 minuti.

Risotto
- Preparare un litro di Brodo di Verdure come da indicazioni riportate sulla confezione.
- A parte, rosolare la Cipolla con il burro, aggiungere l'Aglio e il Riso Parboiled. Sfumare con il vino bianco e "brillare".
- Aggiungere il Brodo di Verdure gradualmente e girare di tanto in tanto fino alla ripresa del bollore. Portare a cottura.
- Incorporare il cavolfiore e mantecare con parmigiano e burro.
- Porzionare nei piatti di servizio.

Guarnizione
- Tagliare delle fette sottili da una parte del cavolfiore e sminuzzare finemente la restante parte. Rosolare le fette con il Phase su entrambi i lati fino a completa doratura. Regolare di sale e pepe. Nel frattempo sbianchire in acqua salata la parte di cavolfiore sminuzzato.
- Sbianchire uno dei due mazzi di prezzemolo, tritarlo in un frullatore e filtrare in un colino. Condire con del pepe e aggiungere un cubetto di burro.
- Sfogliare l'altro mazzo di prezzemolo e friggere le foglie sino a renderle molto croccanti. Salare.
- Pelare le cipolle, tagliarle a metà e sfogliare. Posizionarle in una teglia con un filo d'olio, condire con sale e pepe e arrostire in forno per alcuni minuti.

Fondo
- Pulire le spugnole e saltare in padella con il Phase. Regolare di sale e pepe, aggiungere il Fondo Bruno e portare a ebollizione.

Presentazione
- Sgusciare le uova, togliere il bianco e mettere il rosso sopra il risotto.
- Posizionare quindi le fette di cavolfiore rosolate e le sfoglie di cipolla stufata.
- Aggiungere le spugnole, terminare con il coulis di prezzemolo e un filo di olio extra vergine di oliva.
- Guarnire con il prezzemolo fritto.
- Servire.

ZUPPA DI VERDURE
ai sapori d’autunno e Brie

Lo sapevi che...

il Brie è un formaggio di latte crudo “a crosta fiorita” e pasta molle, ideale per accompagnare zuppe o piatti di verdura. Provate a servire la zuppa con Brie caldo servito al cucchiaio accompagnato con lamelle di tartufo.

Ingredienti per 10 persone

Brodo	60 g	Knorr Professional Brodo di Verdure
	100 g	carote
	50 g	porro
	75 g	sedano
	75 g	sedano rapa
	100 g	cavolo verde
	100 g	funghi bianchi di faggio
	4 g	levistico
Guarnizione	250 g	formaggio Brie
Presentazione	20 g	tartufo nero

Preparazione

Brodo
- Preparare due litri di Brodo di Verdure come da indicazioni riportate sulla confezione.
- Mondare le verdure, tagliarle e aggiungerle al brodo.
- Portare a bollore, abbassare la fiamma e lasciare cuocere e fuoco lento per alcuni minuti.
- Spegnere il fuoco e unire i funghi precedentemente puliti.

Guarnizione
- Portare il Brie a temperatura ambiente o passarlo in microonde per alcuni secondi.

Presentazione
- Servire la zuppa con lamelle di tartufo e accompagnare con un cucchiaio di Brie caldo.

ZUPPA DI FUNGHI
del sottobosco

Lo sapevi che...

i funghi (selvatici e non) vanno sempre puliti accuratamente. Una piccola quantità di terra non rimossa può infatti rovinare irrimediabilmente qualsiasi ricetta. Consigliamo anche di acquistare i funghi sempre presso punti vendita specializzati in grado di tracciare la filiera e certificarne l’origine.

Ingredienti per 10 persone

Zuppa	200 g	Knorr Crema di Funghi Porcini
	30 ml	olio al tartufo
Guarnizione	500 g	funghi di bosco misti
	q.b.	burro
	q.b.	sale e pepe

Preparazione

Zuppa
- Portare a ebollizione 2,5 litri di acqua.
- Aggiungere la Crema di Funghi, stemperare e lasciare cuocere per 5 minuti.
- Insaporire con l’olio al tartufo.

Guarnizione
- Pulire i funghi accuratamente e tagliarli a pezzi.
- Saltare in padella con il burro e regolare di sale e pepe.

Presentazione
- Mettere i funghi in un piatto da minestra, versare la zuppa calda e servire.

CAVOLO NERO
con pernice e funghi di bosco

Lo sapevi che...

la pernice si può cacciare in tutta Europa, ma in molte nazioni è considerata una specie protetta. La pernice rossa scozzese è sicuramente una valida alternativa. Si consiglia di utilizzare gli uccelli più giovani da fare arrosto e di stufare quelli più vecchi per intenerire maggiormente la carne che altrimenti risulterebbe stopposa.

Ingredienti per 10 persone

Stamppot (preparazione tipica della cucina olandese)			
	200	g	Pfanni preparato per Purè in Fiocchi (800 ml acqua, 400 ml latte)
	400	g	cavolo nero, sminuzzato
	150	g	pancetta affumicata
	300	ml	latte intero
	150	g	burro
	25	g	Knorr Primerba Cipolla Rosolata
	q.b.		sale, pepe e noce moscata
Pernici	5		pernici rosse scozzesi, già porzionate (petto e cosce)
	q.b.		sale e pepe
	100	g	Phase al Burro
Salsa ai funghi	100	ml	Madeira
	300	ml	Knorr Professional Demi-Glace
	500	g	funghi di bosco

Preparazione

Stamppot
- Preparare il Purè come indicato sulla confezione.
- Dopo circa 5 minuti aggiungere il cavolo precedentemente cotto e sminuzzato.
- Condire con il burro e la noce moscata e amalgamare.
- Tagliare la pancetta a cubetti, saltarla in una padella antiaderente e unirla al purè.
- Regolare di sale e pepe.

Pernici
- Condire le pernici con sale e pepe e rosolare in padella con il Phase.
- Terminare la cottura in forno a 180°C per circa 18 minuti.
- Togliere dal forno e lasciare riposare.
- Rimuovere la carne dalla carcassa della pernice.

Salsa ai funghi
- Pulire i funghi.
- Utilizzando la padella dove sono state rosolate le pernici, sgrassare e deglassare con il Madeira e aggiungere la Demi-Glace Professional.
- Lasciare ridurre, aggiungere i funghi e cuocere per alcuni minuti.

Presentazione
- Sformare lo stamppot di cavolo e patate nei piatti di servizio.
- Posizionare la carne di pernice e terminare con la salsa ai funghi.
- Servire.

ZUPPA DI VERDURE "RITROVATE"
con crescione e tartufo

Lo sapevi che...

questa zuppa contiene diverse "verdure dimenticate" oggi poco in uso nelle nostre cucine. Stiamo parlando di topinambur, radici di prezzemolo e radici di cerfoglio. Tuttavia per preparare questa ricetta si può utilizzare anche del sedano rapa, in aggiunta o in sostituzione di qualche ingrediente difficile da reperire.

Ingredienti per 10 persone

Zuppa	30	g	Knorr Professional Brodo di Verdure
	150	g	scalogno
	8	g	Knorr Primerba Aglio
	60	ml	olio extra vergine di oliva
	1	kg	verdure "dimenticate" (pastinaca, radice di cerfoglio, topinambur, radici di prezzemolo)
	100	ml	Knorr Créme & Créme
	q.b.		sale e pepe
Guarnizione	2	fette	pane bianco in cassetta
	q.b.		Phase al Burro
	1	mazzo	crescione
Presentazione	20	g	tartufo nero o paté di tartufo

Preparazione

Zuppa
- Preparare un litro di Brodo di Verdure come da indicazioni riportate sulla confezione.
- Pulire lo scalogno, tritarlo e farlo appassire in padella con Aglio e olio extra vergine di oliva.
- Nel frattempo, pulire le verdure, tagliarle a pezzi, lavarle bene e aggiungerle al soffritto di aglio e scalogno.
- Unire il brodo, la Créme & Créme e aggiustare di sale e pepe. Lasciare sobbollire per 20 minuti circa.
- Con un frullatore ad immersione, rendere tutto a purea e passare allo chinoise.

Guarnizione
- Tagliare in dadolata il pane in cassetta, condire con il Phase e passare in forno per alcuni minuti sino a completa doratura.
- Prendere alcune foglie di crescione e sbianchire il resto in abbondante acqua salata.
- Scolare e con l'aiuto di un frullatore ad immersione creare una crema liscia.

Presentazione
- Servire la zuppa nei piatti, versare delle gocce di crema di crescione e lavorare con uno steccone per creare dei motivi giocosi.
- Terminare la zuppa con le foglie di crescione fresche e con i crostini croccanti.
- Guarnire con fette di tartufo tagliate al momento e servire.

FILETTO DI MANZO POCHÉ
con noodles al tè verde e insalata di alghe

Lo sapevi che...

la cottura poché è una tecnica di cottura perfetta anche per preparare carne.
Questa tecnica, se ben eseguita, garantisce un risultato apprezzabile conferendo al brodo della ricetta un gusto pieno e persistente.

Ingredienti per 10 persone

Manzo	60	g	Knorr Professional Brodo di Manzo
	20	g	palamite o tonno essiccato
	850	g	filetto di manzo
Guarnizione	450	g	noodles al tè verde
	500	g	cipollotti verdi
	1	kg	cavolo cinese
Presentazione	350	g	alghe disidratate
	10	g	semi di sesamo tostati

Preparazione

Manzo
- Portare a ebollizione 2 litri di acqua, aggiungere il Brodo di Manzo e il tonno essiccato sminuzzato.
- Immergere il filetto nel brodo e lasciare sobbollire.
- Togliere il filetto, scalopparlo e filtrare il brodo.

Guarnizione
- Cuocere i noodles al tè verde.
- Tagliare in julienne la parte verde del cipollotto e conservare in acqua e ghiaccio.
- Pulire il cavolo cinese e sbianchirlo.

Presentazione
- Con una forchetta, arrotolare i noodles e appoggiarli in una ciotola o in un piatto da zuppa.
- Aggiungere il cavolo cinese, le alghe disidratate, il cipollotto e cospargere la superficie con i semi di sesamo tostato.
- Versare nella ciotola il brodo caldo con la carne direttamente al tavolo, fronte cliente.

BRODO CON TONNO ESSICCATO
noodles di soba, cavolo cinese e cipollotti

Lo sapevi che...

questo piatto si ispira alle classiche ricette giapponesi a base di noodles di soba.
La ricetta può essere personalizzata aggiungendo del filetto di manzo tagliato a fette sottili.

Ingredienti per 10 persone

Brodo	80	g	Knorr Professional Brodo di Manzo
	20	g	tonno essiccato
Guarnizione	450	g	noodles di soba
	500	g	cipollotti
	1	kg	cavolo cinese
	400	g	taccole
Presentazione	10	g	semi di sesamo
	40	g	wasabi (rafano fresco)
	q.b.		alga nori

Preparazione

Brodo
- Portare due litri di acqua a ebollizione, aggiungere il Brodo di Manzo e il tonno essiccato.
- Filtrare.

Guarnizione
- Lessare i noodles di soba.
- Prendere il gambo (parte verde) del cipollotto, tagliarlo in una julienne sottile e conservare in acqua ghiacciata. Pulire la restante parte del cipollotto e tagliarlo ad anelli.
- Pulire il cavolo cinese, sbianchire per pochi minuti.
- Pulire le taccole, tagliarle in quadrati e sbollentare.

Presentazione
- Con una forchetta, arrotolare i noodles, metterli in una ciotola e versarci sopra il brodo.
- Nella stessa ciotola, posizionare separatamente il cavolo cinese, le taccole e gli anelli di cipollotto.
- Guarnire con la julienne verde del cipollotto.
- Servire con semi di sesamo, alga nori e wasabi o rafano tagliato a julienne.

RISO
con verdure “solo verdi”

Lo sapevi che...

per questa ricetta utilizziamo del “pilaw” preparato con riso parboiled, che provvederemo comunque a mantecare con burro e parmigiano per creare la giusta cremosità e poter essere servito “all’onda”. Il riso pilaw costituisce una valida alternativa per preparare risotti espressi facili da personalizzare.

Ingredienti per 10 persone

Riso	25	g	Knorr Professional Brodo di Verdure
	100	g	burro
	35	g	Knorr Primerba Cipolla Rosolata
	5	g	Knorr Primerba Aglio
	400	g	Knorr Riso Parboiled Fino Ribe
	100	g	parmigiano grattugiato
Guarnizione	200	g	taccole
	150	g	fave
	200	g	piselli
	q.b.		sale e pepe
	40	ml	olio all’aglio e basilico
	150	g	germogli di piselli

Preparazione

Riso

- Preparare un litro di Brodo come da indicazioni riportate sulla confezione.
- In una mezza teglia gastronorm, mettere il Riso, la Cipolla Rosolata e l’Aglio.
- Amalgamare tutti gli ingredienti e versare il brodo caldo.
- Coprire con una pellicola da cottura e cuocere in forno preriscaldato a 185°C per 18 minuti.
- Togliere la teglia dal forno, fare riposare un minuto e mantecare con burro in fiocchi e parmigiano.

Guarnizione

- Lavare le taccole e tagliarle a losanghe.
- Sbianchire quindi tutte le verdure separatamente in acqua salata.
- Scolare e condire con sale e pepe.

Presentazione

- Porzionare il risotto in un piatto di servizio.
- Aggiungere le verdure e guarnire con i germogli di piselli.
- Finire con un filo di olio aromatizzato e una macinata di pepe nero.
- Servire.

CAVOLO VERDE
con salmone affumicato e cozze

Lo sapevi che...

la consistenza morbida e il gusto caratteristico del salmone affumicato fanno di questa ricetta una vera prelibatezza. Una preparazione completa dal gusto pieno che può essere servita anche come piatto principale, con un costo pasto davvero contenuto.

Ingredienti per 10 persone

Stamppot (preparazione tipica della cucina olandese)			
	400	g	Pfanni Preparato per Purè in Fiocchi (1,6 l acqua; 0,8 l latte)
	1		cavolo verde
	30	ml	olio extra vergine di oliva
	q.b.		burro
	q.b.		sale e pepe
	600	g	salmone affumicato
Cozze	1		scalogno
	10	g	erba cipollina
	q.b.		olio extra vergine di oliva
	1	kg	cozze
	300	ml	Knorr Professional Fumetto di Crostacei

Preparazione

Stamppot (preparazione tipica della cucina olandese)

- Preparare il Purè di patate come da indicazioni riportate sulla confezione.
- Pulire il cavolo, tagliarlo a julienne e sbianchirlo in abbondante acqua salata. Scolare e unirlo al purè. Regolare di sale e pepe.
- Aggiungere quindi il salmone affumicato tagliato a julienne.

Cozze

- Tritare finemente lo scalogno e l’erba cipollina.
- In una casseruola scaldare l’olio. Aggiungere le cozze e il Fumetto di Crostacei. Coprire e lasciare cuocere mescolando di tanto in tanto finché i mitili non si saranno aperti.
- Rimuovere le cozze dalla casseruola e lasciare cuocere alcuni minuti per addensare il fondo di cottura.
- Filtrare e finire aggiungendo l’erba cipollina.

Presentazione

- In un piatto di servizio, porzionare il purè, aggiungere le cozze e nappare con la salsa.

NOODLES FRITTI
con uova e verdure piccanti

Lo sapevi che...

questo piatto si presenta con una omelette unica. Infatti, spruzzando con uno spruzzino delle uova sbattute su una padella calda, si crea una sottile frittatina (omelette) a forma di rete. Questa, una volta posta sopra ai noodles, lascerà intravedere gli ingredienti sottostanti.

Ingredienti per 10 persone

Noodles	750	g	noodles classici
	50	g	salsa di soia
	100	ml	acqua
	2		peperoni rossi
	3		cipolle
	1		cavolo cinese
	¼		peperoncino rosso
	q.b.		Phase al Burro
	300	ml	salsa chilly
Uova	3		uova
Presentazione	10	rametti	coriandolo
	100	g	arachidi tritate senza sale

Preparazione

Noodles
- Cuocere i noodles in acqua salata per 8 minuti.
- Fare bollire 100 ml di acqua e aggiungere la salsa chilly.
- Tagliare i peperoni, le cipolle, il cavolo cinese e rosolare in padella con il Phase insieme al peperoncino.
- Scolare la pasta e unire le verdure.
- A parte, riscaldare la salsa di soia.

Uova
- Rompere le uova in una ciotola, aggiungere un pizzico di sale, pepe e mescolare.
- Mettere il composto di uova nello spruzzino.
- Versare un po' di Phase in una padella antiaderente e scaldare.
- Spruzzare il composto di uova nella padella per creare una rete.

Presentazione
- Porzionare i noodles nelle ciotole.
- Staccare la rete di uova dalla padella e porre in cima ai noodles.
- Guarnire con coriandolo e arachidi tritate.
- Servire con salsa di soia.

BRODO DI FUNGHI
con julienne di frittata alle erbe

Lo sapevi che...

un fantastico modo per servire questo brodo è presentarlo in una teiera di vetro trasparente al tavolo. Sarà poi cura del cameriere in sala versarlo direttamente nei piatti di servizio fronte commensale.

Ingredienti per 10 persone

Brodo	60	g	Knorr Professional Brodo di Manzo
	20	g	funghi secchi
Guarnizione	500	g	funghi di bosco
	q.b.		sale e pepe
	q.b.		Phase al Burro
Frittata alle erbe	5		uova
	20	g	prezzemolo
	15	g	aneto
	10	g	erba cipollina
	q.b.		sale e pepe
	q.b.		Phase al Burro

Preparazione

Brodo
- Portare a ebollizione 2 litri di acqua, aggiungere il Brodo di Manzo e i funghi secchi.
- Lasciare sobbollire per alcuni minuti.
- Filtrare con un setaccio fine o un chinoise e conservare al caldo in una teiera di vetro trasparente.

Guarnizione
- Nel frattempo, pulire i funghi, saltarli in padella con il Phase e regolare di sale e pepe.

Frittata alle erbe
- Sfogliare le erbe e tagliare l'erba cipollina a rondelle sottili.
- In una boul, battere le uova e aggiungere l'erba cipollina, l'aneto e le foglie di prezzemolo.
- In una padella antiaderente con il Phase preparare delle piccole frittate.
- Fare raffreddare e tagliare in julienne.

Presentazione
- Posizionare in un piatto da minestra i funghi e la julienne di frittata.
- Portare al tavolo la teiera con il brodo e servire i commensali.

Unilever
Food
Solutions