

Scopri il gusto  
di cucinare  
in modo semplice  
e naturale.

*Knorr*<sup>®</sup>  
PROFESSIONAL



[ufs.com](http://ufs.com)



Unilever  
Food  
Solutions

# Delizia i tuoi CLIENTI con i nuovi SMARTFOOD di KNORR PROFESSIONAL

La clientela è sempre più attenta ed esigente nei confronti delle proprietà nutrizionali dei cibi consumati. Offrire piatti che abbiano dei valori nutritivi corretti e che allo stesso tempo siano gustosi, non è semplice: molti degli ingredienti che soddisfano entrambi questi requisiti richiedono lunghi tempi di preparazione e complessità aggiuntive in cucina.



Knorr Professional con linea Smartfood viene incontro a tutte queste esigenze offrendo una gamma di prodotti:

**100%  
NATURALI**

Elevate proprietà nutritive, nessun ingrediente artificiale.

**100%  
VEGANI**

Solo ingredienti vegetali.

**FATTI IN  
ITALIA**

Ricette realizzate per il gusto dei consumatori italiani.

**REIDRATABILI**

Semplici da preparare, basta aggiungere acqua bollente, non occorre cottura.



## LA GAMMA SMARTFOOD DI KNORR PROFESSIONAL



### COUS COUS integrale con carote, zucchini e un tocco d'agrumi

Il gusto semplice e saporito di questo Cous Cous è adatto ad ogni palato e si presta facilmente a qualsiasi personalizzazione.

Reidratabile in 1 lt d'acqua bollente: 20 porzioni sono pronte in 15 minuti.



### RISO ROSSO con mandorle, broccoli e limone

Questa prelibata ricetta sorprenderà i vostri clienti per sapore e impatto visivo. Pronta in una manciata di minuti per essere gustata o ricettata.

Reidratabile in 1 lt d'acqua bollente: 20 porzioni sono pronte in 30 minuti.



### QUINOA con pomodori, carote, olive e capperi

Lo smartfood per eccellenza: una deliziosa ricetta di Quinoa dal gusto mediterraneo, pronta da gustare o da ricettare a piacere.

Reidratabile in 1 lt d'acqua bollente: 20 porzioni sono pronte in 20 minuti.



### BULGUR con mela, semi di canapa e un pizzico di curcuma

La gustosa ricetta del Bulgur ha un sapore equilibrato, che può essere apprezzato senza aggiunte, o ricettato con estrema facilità con qualche ulteriore ingrediente.

Reidratabile in 2 lt d'acqua bollente: 30 porzioni sono pronte in 20 minuti.

# COUS COUS

## INSALATA DI COUS COUS al rosmarino, legumi, sfilacci di pollo, menta e scaglie di grana

Il Cous Cous è un alimento tipico della Sicilia e della Sardegna sud occidentale. È costituito da granelli di semola di frumento cotti a vapore.



### Ingredienti per 20 porzioni

#### Per il Cous Cous

- 1 conf Cous Cous con Zucchine e Carote Knorr
- 1 lt acqua bollente o di Brodo di Verdure Granulare Senza Glutine Knorr

#### Per il condimento

- 800 gr petto di pollo
- 400 gr fagioli rossi
- 400 gr lenticchie precotte
- 400 gr ceci bianchi precotti
- 200 gr peperoni gialli e rossi
- q.b. rosmarino
- q.b. olio extravergine di oliva
- q.b. sale e pepe
- q.b. Hellmann's Basil Vinaigrette

#### Per la finitura

- 200 gr scaglie di grana
- q.b. menta



### PROCEDIMENTO

#### Per il Cous Cous

Versare il Cous Cous in una boule grande ed aggiungere acqua o brodo bollente, un cucchiaio di olio extravergine di oliva e mescolare. Coprire con la pellicola e lasciare reidratare per 15 minuti.

#### Per il condimento

Arrostire il pollo in padella con olio, sale, pepe e rosmarino. Successivamente sfilacciarlo. Tagliare i peperoni a rombetti e spadellarli. Aggiungere il pollo, i peperoni e i legumi precotti al Cous Cous reidratato. Condire con Hellmann's Basil Vinaigrette e servire in una pirofila.

#### Per la finitura

Decorare l'insalata di Cous Cous con la menta e le scaglie di grana.

## COUS COUS AGRUMATO ai frutti di mare con fagiolini e semi di girasole

Il Cous Cous nasce in regioni confinanti con il mare e si associa alla perfezione con preparazioni mediterranee. Si esalta molto bene con il gusto degli agrumi.



### Ingredienti per 20 porzioni

#### Per il Cous Cous

- 1 conf Cous Cous con Zucchine e Carote Knorr
- 1 lt acqua bollente o di Brodo di Verdure Granulare Senza Glutine Knorr

#### Per il condimento

- 800 gr frutti di mare (cozze, gamberi, seppie)

- 600 gr fagiolini
- 400 gr pomodorini
- q.b. olio extravergine di oliva
- q.b. sale e pepe
- q.b. Hellmann's Citrus Vinaigrette

#### Per la finitura

- 200 gr semi di girasole
- q.b. zeste di agrumi
- q.b. prezzemolo



### PROCEDIMENTO

#### Per il Cous Cous

Versare il Cous Cous in una boule grande ed aggiungere acqua o brodo bollente, un cucchiaio di olio extravergine di oliva e mescolare. Coprire con la pellicola e lasciare reidratare per 15 minuti.

#### Per il condimento

Cuocere i frutti di mare a vapore separatamente tagliando le seppie a julienne. Lavare e tagliare i pomodorini a striscioline. Miscelare tutti gli ingredienti. Condire con olio, sale, pepe oppure con Hellmann's Citrus Vinaigrette. Servire in una insalatiera.

#### Per la finitura

Decorare l'insalata di Cous Cous con semi di girasole, prezzemolo tritato e zeste di agrumi.

## TRANCIO DI SALMONE IN CROSTA DI PANE ALLE ERBE, con Cous Cous agli agrumi, carpaccio di finocchi e pesto di pistacchi

In questa preparazione la ricetta del Cous Cous è stata utilizzata come contorno per un secondo piatto.



### Ingredienti per 20 porzioni

#### Per il Cous Cous

- 1 conf Cous Cous con Zucchine e Carote Knorr
- 1 lt acqua bollente o di Brodo di Verdure Granulare Senza Glutine Knorr

#### Per il condimento

- 3 kg Tranci di salmone
- 500 gr Base per Gratin Granulare Knorr

- 200 gr agrumi a segmenti
- 200 gr pesto di pistacchi
- 6 finocchi
- q.b. olio extravergine di oliva
- q.b. sale e pepe
- q.b. Hellmann's Citrus Vinaigrette

#### Per la finitura

- q.b. germogli
- q.b. spinaci freschi



### PROCEDIMENTO

#### Per il Cous Cous

Versare il Cous Cous in una boule grande ed aggiungere acqua o brodo bollente, un cucchiaio di olio extravergine di oliva e mescolare. Coprire con la pellicola e lasciare reidratare per 15 minuti.

#### Per il condimento

Panare i tranci di salmone con la Base per Gratin Knorr e condirli con olio. Cuocere a 160°C per 15/20 minuti. Affettare i finocchi e immergerli in acqua e ghiaccio in modo che si arriccino. Condire con Hellmann's Citrus Vinaigrette e aggiungere gli agrumi a segmenti.

#### Per la finitura

Posizionare il Cous Cous al lato del piatto. Completare con i finocchi, una spennellata di pesto di pistacchi ed il trancio di salmone panato.

# RISO ROSSO

## INSALATA DI RISO ROSSO con broccoli, calamari scottati al profumo di limone e cipolla rossa all'agro

Il Riso Rosso è una varietà di riso orientale che viene anche coltivato nella pianura padana. È un riso a chicco lungo dal colore rosso scuro e contiene molte più fibre e sali minerali del riso classico.



### Ingredienti per 20 porzioni

#### Per il Riso Rosso

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

#### Per il condimento

- 800 gr calamari
- 200 gr cipolla rossa
- 200 ml acqua
- 200 ml aceto di vino bianco
- 200 ml vino bianco
- q.b. limone
- q.b. olio extravergine di oliva
- q.b. sale e pepe
- q.b. timo fresco o di Timo Primerba Knorr

#### Per la finitura

- q.b. zeste di limone



### PROCEDIMENTO

#### • Per il Riso Rosso

Versare il Riso Rosso in una boule grande ed aggiungere acqua o brodo bollente, un cucchiaio di olio extravergine di oliva e mescolare. Coprire con la pellicola e lasciare reidratare per 30 minuti.

#### • Per il condimento

Incidere i calamari con un coltello ed arrostirli in una padella antiaderente con olio, sale, pepe e Timo Primerba Knorr. Tagliare la cipolla rossa a julienne e lasciare per qualche ora in acqua, aceto e vino. Miscelare il Riso Rosso con tutti gli ingredienti. Condire con olio, sale e pepe.

#### • Per la finitura

Servire l'insalata di Riso Rosso in una pirofila e decorare con riccioli di calamaro e zeste di limone.

## RISO ROSSO CON BROCCOLI, feta, gamberi, pomodorini gialli, mandorle e limone

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



### Ingredienti per 20 porzioni

#### Per il Riso Rosso

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

#### Per il condimento

- 600 gr gamberi sgusciati
- 400 gr feta greca
- 400 gr pomodorini datterini gialli e rossi
- q.b. olio extravergine di oliva
- q.b. sale e pepe

#### Per la finitura

- q.b. misticanza



### PROCEDIMENTO

#### • Per il Riso Rosso

Versare il Riso Rosso in una boule grande ed aggiungere acqua o brodo bollente, un cucchiaio di olio extravergine di oliva e mescolare. Coprire con la pellicola e lasciare reidratare per 30 minuti.

#### • Per il condimento

Cuocere a vapore i gamberi e condire con olio, sale e pepe. Tagliare i pomodorini a julienne e la feta greca a cubetti. Condire il Riso Rosso con tutti gli ingredienti. Regolare di sale e pepe.

#### • Per la finitura

Impiattare il Riso Rosso in un piatto da buffet e decorare con la misticanza.

## TORTINO DI RISO ROSSO con mozzarellina di bufala in carrozza e gazpacho di pomodoro

Il Riso Rosso Knorr può essere utilizzato facilmente anche per antipasti, primi o contorni per secondi piatti.



### Ingredienti per 20 porzioni

#### Per il Riso Rosso

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

#### Per il condimento

- 20 mozzarelline di bufala
- 400 gr pangrattato
- 200 gr passata di pomodoro

- 100 gr cetrioli
- 40 gr cipolla rossa
- 20 ml aceto di vino bianco
- 6 uova
- q.b. Maizena Amido di Mais
- q.b. olio di semi per friggere
- q.b. olio extravergine di oliva
- q.b. sale e pepe

#### Per la finitura

- q.b. germogli di piselli



### PROCEDIMENTO

#### • Per il Riso Rosso

Versare il Riso Rosso in una boule grande ed aggiungere acqua o brodo bollente, un cucchiaio di olio extravergine di oliva e mescolare. Coprire con la pellicola e lasciare reidratare per 30 minuti.

#### • Per il condimento

Impanare le mozzarelline di bufala prima nella Maizena, poi nell'uovo ed infine nel pangrattato. Friggere in olio di semi bollente. Frullare la passata di pomodoro con i cetrioli, la cipolla rossa, l'olio, il sale, il pepe e l'aceto di vino bianco.

#### • Per la finitura

Impiattare il Riso Rosso aiutandosi con un ring di acciaio. Completare con la mozzarella di bufala in carrozza. Condire con il gazpacho di pomodoro ed i germogli di piselli.

# QUINOA

## INSALATA DI QUINOA con cavolo rosso, tonno, mais, cetrioli e salsa guacamole al limone

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



### Ingredienti per 20 porzioni

#### Per la Quinoa

- 1 conf Quinoa con Pomodori, Carote, Olive e Capperi Knorr
- 1 lt acqua bollente o di Brodo di Verdure Granulare Senza Glutine Knorr

#### Per il condimento

- 600 gr cavolo rosso
- 600 gr tonno rosso
- 400 gr mais
- 400 gr cetrioli
- 40 gr cipolla bianca
- q.b. vino rosso
- q.b. olio extravergine di oliva
- q.b. sale e pepe

#### Per la salsa guacamole

- 200 gr avocado
- 40 ml succo di limone
- q.b. peperoncino e scalogno
- q.b. olio extravergine di oliva
- q.b. sale e pepe



### PROCEDIMENTO

#### • Per la Quinoa

Versare la Quinoa Knorr in una boule grande ed aggiungere acqua o brodo bollente, un cucchiaio di olio extravergine di oliva e mescolare. Coprire con la pellicola e lasciare reidratare per 20 minuti.

#### • Per il condimento

Tritare la cipolla. Soffriggere con olio in una padella antiaderente ed aggiungere il cavolo rosso a julienne. Sfumare con il vino e condire con sale e pepe. Tagliare il tonno rosso a cubetti ed arrostito in padella. Tagliare il cetriolo a losanghe. Condire la Quinoa con il cavolo sfumato, il tonno rosso, il cetriolo e il mais. Regolare di sale e pepe.

#### • Per la finitura

Con l'aiuto di un mixer a immersione emulsionare tutti gli ingredienti elencati per la salsa guacamole. Impiattare la Quinoa in un piatto da buffet e decorare con spuntini di salsa guacamole.

## INSALATA CAPRESE con Quinoa alla mediterranea e cubetti di prosciutto di Parma

La Quinoa permette di arricchire i vostri piatti classici rendendoli più accattivanti e appetitosi per i vostri clienti.



### PROCEDIMENTO

#### • Per la Quinoa

Versare la Quinoa Knorr in una boule grande ed aggiungere acqua o brodo bollente, un cucchiaio di olio extravergine d'oliva e mescolare. Coprire con la pellicola e lasciare reidratare per 20 minuti.

#### • Per il condimento

Tagliare il pomodoro e la mozzarella a fette, condire con olio, sale, pepe e origano.

#### • Per la finitura

Impiattare la Quinoa al centro di un vassoio. Sistemare ai lati la caprese di pomodoro di mozzarella e completare con il prosciutto crudo di Parma a cubetti.

### Ingredienti per 20 porzioni

#### Per la Quinoa

- 1 conf Quinoa con Pomodori, Carote, Olive e Capperi Knorr
- 1 lt acqua bollente o di Brodo di Verdure Granulare Senza Glutine Knorr

#### Per il condimento

- 600 gr pomodoro ramato
- 600 gr mozzarella fiordilatte
- 400 gr prosciutto crudo di Parma a cubetti
- q.b. origano fresco
- q.b. olio extravergine di oliva
- q.b. sale e pepe



## MELANZANE RIPIENE DI QUINOA con funghi, salsiccia e olive

La Quinoa Knorr è estremamente versatile, permettendo anche di farcire delle verdure o di creare impasti per hamburger e crocchette vegetali.



### PROCEDIMENTO

#### • Per la Quinoa

Versare la Quinoa Knorr in una boule grande ed aggiungere acqua o brodo bollente, un cucchiaio di olio extravergine di oliva e mescolare. Coprire con la pellicola e lasciare reidratare per 20 minuti.

#### • Per il condimento

Tagliare le melanzane a metà, condire con olio, sale e pepe e cuocere in forno a 150°C per 40 minuti. Svuotare le melanzane con l'aiuto di un cucchiaio e sminuzzare la polpa a cubetti. Arrostito la salsiccia con i funghi e sfumare con il vino rosso. Condire la Quinoa con la polpa a cubetti, la salsiccia e i funghi sfumati. Utilizzare questo composto per farcire le melanzane. Gratinare in forno per qualche minuto.

#### • Per la finitura

Impiattare le melanzane ripiene di Quinoa e decorare con della salsa di pomodoro.

### Ingredienti per 20 porzioni

#### Per la Quinoa

- 1 conf Quinoa con Pomodori, Carote, Olive e Capperi Knorr
- 1 lt acqua bollente o di Brodo di Verdure Granulare Senza Glutine Knorr

#### Per il condimento

- 10 melanzane
- 600 gr funghi
- 600 gr salsiccia
- q.b. vino rosso
- q.b. olio extravergine di oliva
- q.b. sale e pepe

#### Per la finitura

- q.b. salsa di pomodoro





# BULGUR

## BULGUR TIEPIDO CON MELANZANA ARROSTO, pancetta croccante, ricotta salata e spinaci al limone

Il Bulgur è un alimento costituito da grano duro che subisce un particolare processo di lavorazione durante il quale i chicchi vengono cotti a vapore, fatti essiccare, macinati e ridotti in piccoli pezzi.



### Ingredienti per 30 porzioni

<b>Per il Bulgur</b>	
1 conf	Bulgur con Semi di Canapa e Mela Knorr
2 lt	acqua bollente o di Brodo di Verdure Granulare Senza Glutine Knorr
<b>Per il condimento</b>	
900 gr	melanzane
600 gr	pancetta a fette
600 gr	spinaci
300 gr	limone a segmenti
30 ml	succo di limone
q.b.	olio extravergine di oliva
q.b.	sale e pepe
q.b.	olio di semi per friggere
<b>Per la finitura</b>	
300 gr	ricotta salata

### PROCEDIMENTO

- **Per il Bulgur**  
Versare il Bulgur Knorr in una boule grande ed aggiungere acqua o brodo bollente, un cucchiaio di olio extravergine di oliva e mescolare. Coprire con la pellicola e lasciare reidratare per 20 minuti.
- **Per il condimento**  
Tagliare la melanzana a cubetti e friggere in olio di semi bollente. Arrostire la pancetta in padella. Spadellare gli spinaci con olio, succo di limone, sale e pepe. Condire il Bulgur con tutti gli ingredienti.
- **Per la finitura**  
Impiattare il Bulgur in un piatto da buffet e decorare con segmenti di limone e scaglie di ricotta salata.



## INSALATA DI BULGUR ALLA CURCUMA con radicchio tardivo, pollo alla piastra, mela e semi di canapa

Il Bulgur si presta perfettamente alla combinazione con le spezie, e un tocco di curcuma lo farà risaltare facilmente nel buffet.



### PROCEDIMENTO

- **Per il Bulgur**  
Versare il Bulgur Knorr in una boule grande ed aggiungere acqua o brodo bollente, un cucchiaio di olio extravergine di oliva, la curcuma e mescolare. Coprire con la pellicola e lasciare reidratare per 20 minuti.
- **Per il condimento**  
Tagliare il radicchio a julienne e arrostirlo. Arrostire i cuori di petto di pollo con olio, sale e pepe e tagliare a fettine. Tagliare la mela a fiamiferi. Condire il Bulgur con tutti gli ingredienti.
- **Per la finitura**  
Impiattare il Bulgur in un piatto da buffet e decorare con foglie di lattughino.

### Ingredienti per 30 porzioni

<b>Per il Bulgur</b>		<b>Per il condimento</b>	
1 conf	Bulgur con Semi di Canapa e Mela Knorr	900 gr	radicchio tardivo
2 lt	acqua bollente o di Brodo di Verdure Granulare Senza Glutine Knorr	900 gr	petto di pollo
2 gr	curcuma	1	mela verde
		q.b.	olio extravergine di oliva
		q.b.	sale e pepe
		<b>Per la finitura</b>	
		q.b.	lattughino



## MINI BURGER VEGANO DI BULGUR, tofu, cavolo stufato, e salsa al peperone rosso e tabasco

Realizzare dei mini burger utilizzando il Bulgur permette di creare una variante di deliziosi burger vegani fatti in casa.



### PROCEDIMENTO

- **Per il Bulgur**  
Versare il Bulgur Knorr in una boule grande ed aggiungere acqua o brodo bollente, i Focchi di Patate Pfanni, un cucchiaio di olio extravergine di oliva e mescolare. Coprire con la pellicola e lasciare reidratare per 20 minuti. Impastare il Bulgur e formare i burger di Bulgur utilizzando un coppa pasta.
- **Per il condimento**  
Tritare lo scalogno. Soffriggere con olio in una padella antiaderente ed aggiungere la verza a julienne. Sfumare con il vino e condire con sale e pepe. Tagliare il tofu a fette ed arrostire in padella. Rosolare i burger di Bulgur in forno o in una padella antiaderente.
- **Per la finitura**  
Tostare il pane per i sandwich, spalmare alla base la Hellmann's Red Bell Pepper, aggiungere il tofu, il burger di Bulgur e la verza stufata.

### Ingredienti per 30 porzioni

<b>Per il Bulgur</b>		<b>Per il condimento</b>	
1 conf	Bulgur con Semi di Canapa e Mela Knorr	600 gr	tofu
2 lt	acqua bollente o di Brodo di Verdure Granulare Senza Glutine Knorr	600 gr	cavolo verza
300 gr	Pfanni Preparato per Purè di patate in focchi	30 gr	scalogno
		q.b.	vino bianco
		q.b.	olio extravergine di oliva
		q.b.	sale e pepe
		<b>Per la finitura</b>	
		600 gr	Hellmann's Spicy Red Bell Pepper



