

Menús del mañana para los chefs de hoy

MENÚS *del* FUTURO 2023

**Ingredientes
tradicionales**

¡hechos tendencia!

**LAS 8
MEJORES
TENDENCIAS**

a nivel global



Unilever
Food
Solutions



PARA *empezar*

Chef Kees van Erp
Chef Ejecutivo Global
Unilever Food Solutions



Mantener tus menús en tendencia y lograr inspirar es algo que, como chefs, nos ocupa mucho y cada día se vuelve más y más retador.

Con eso en mente, hemos creado MENÚ DEL FUTURO para apoyarte e inspirarte. En el reporte incluimos las más principales tendencias y demostramos cómo pueden llevarse a la realidad a través de recetas. Dichas recetas surgieron al inspirarnos en diferentes culturas culinarias y fueron probadas en cocinas profesionales.

Con ellas puedes saborear la posibilidad de llevar las tendencias hasta tu menú.

¡Detrás de todas estas recetas tan inspiradoras y cuidadosamente creadas, están nuestros equipos más talentosos de chefs de **UNILEVER FOOD SOLUTIONS** de todo el mundo!

Contamos con más de 250 chefs alrededor del mundo, preparados para apoyarte en la creación de recetas en tendencia, adaptadas a las necesidades de tu operación, para estar siempre **#ListosParaHoyCocinandoElMañana**

Todo sobre MENÚS del FUTURO 2023

Estamos viviendo una época de grandes cambios en el mundo. Cuatro de las ocho grandes megatendencias identificadas por Unilever, se relacionan con la industria del Food Service. Éstas surgen de 178 reportes sobre tendencias, analizando 44,000 ocasiones de comida en más de 15 países. Nuestras tendencias representan una importante evolución global, que permanecerá con nosotros durante varios años.

Estas megatendencias son:
Elecciones conscientes
Vida más saludable
El renacimiento de la cocina
Experiencias indulgentes

Y en relación a estas 4 mega tendencias, hemos identificado 8 tendencias emergentes en la industria que serán relevantes este 2023.

Menús del Futuro es un reporte anual sobre las tendencias en la industria de los alimentos. Para 2023, en Unilever Food Solutions nos reunimos con un equipo de chefs y socios de la industria global para seleccionar las 8 mejores tendencias gastronómicas, dignas de admirar y de cocinar. Todas ellas han sido probadas y validadas con más de 1600 chefs alrededor del mundo, y luego traducidas en recetas de cocina profesionales para poder transformarlas en una realidad.

Estas recetas tienen como objetivo servir de inspiración para tus menús, considerando los retos que enfrentas día con día, tales como la falta de personal, el desabasto de insumos y el incremento en costos de los ingredientes.

Por otra parte, con Menús del Futuro y las 8 tendencias aquí reflejadas, vemos la gran oportunidad de utilizar ingredientes más nutritivos y sostenibles, que dejen menor huella de carbono; y al mismo tiempo descubrimos técnicas culinarias que realzan el mejor sabor de cada plato, mientras nos brindan un equilibrio de deliciosas indulgencias.

Esto también desempeña un papel clave para mejorar las dietas, con una nutrición más positiva y reduciendo el impacto ambiental de la cadena alimenticia en el mundo.

En este reporte encontrarás la explicación de cada una de las tendencias, junto con recetas actuales, así como los siguientes detalles:

El informe es interactivo, por lo que puedes avanzar a tu propio ritmo.



¡Encuentra consejos de sostenibilidad o de baja huella de carbono donde veas este símbolo!

¿Sabías que...?

El 80% de los restaurantes en todo el mundo tienen un problema de escasez en mano de obra, aunque el COVID esté quedando atrás.

Se estima que los platos a base de plantas y con baja huella de carbono encontrados en los menús tengan un crecimiento acelerado, siendo 15 veces más alta que hace 4 años.

Los Mejores Ingredientes y Técnicas

Descubre los principales ingredientes y técnicas que van mejor con la tendencia.



Introducción UFS

Disfruta una introducción de cada chef de UFS y tips brindados por todos ellos.

Para saber más detalles acerca de las tendencias y cómo Unilever Food Solutions puede ayudarte, por favor visita unileverfoodsolutions.com.co

Para más información **visita**
UFS.COM.CO

LAS 8 MEJORES TENDENCIAS

a nivel global

1

Menús Ultra Eficientes

9

2

Modernos y Esenciales

25

3

Alimentos Para Sentirse Bien

43

4

Alimentos Silvestres

53

5

La Felicidad de Compartir

65

6

Contrastes Inesperados

79

7

Verduras Irresistibles

93

8

Proteína Alternativa

101

El informe es interactivo, por lo que puedes avanzar a tu propio ritmo.

Productos UFS	106
Los 50 alimentos del Futuro Knorr®	108
Índice	110
Conoce al equipo	112
Sobre nosotros	114



MENÚS

Ultra Eficientes

Utiliza los ingredientes de forma inteligente para reducir el desperdicio de alimentos (y los costos).

MENÚS ULTRA EFICIENTES

es reducir al mínimo los residuos y potenciar al máximo el sabor de los platos.

Hay mucho que aprender de las distintas cocinas del mundo en las que se utiliza el animal entero o la verdura entera en un plato, ya que necesitan ser eficientes con los recursos disponibles. Esto significa aprovechar al máximo cada pieza de un ingrediente y no quedarse sólo con los “cortes buenos” o “de primera calidad”, influyendo positivamente en sus beneficios... es un “gana-gana”.

Técnicas que existen desde hace siglos, como la fermentación, el encurtido y el curado, no sólo prolongan la vida de los ingredientes, sino que también le añaden una hermosa complejidad a los sabores.

Algo muy importante también para reducir significativamente el desperdicio de alimentos, es planificar eficazmente el flujo de trabajo detrás y al frente de la cocina.

LOS HÉROES DE LA *eficiencia*

» En esta sección el chef Daryl Ruiz te muestra como usar zanahoria en multiples formas, ayudando a simplificar tu inventario y reducir desperdicios.

Mejores ingredientes: Vegetales, Sopas, Caldos, Carne, Verduras de Hojas
Mejores técnicas: Hervido, A la Parrilla, Estofado, Asado, Hecho Puré

Mosaico de ¡Solo Zanahorias!

POR *Daryl Ruiz*



“Este plato está pensado en ¡Basta de desperdiciar comida! Tenemos un compromiso como chefs para ayudar al planeta, tenemos conocimiento de ingredientes y técnicas que pueden ayudar a dejar de desperdiciar alimentos, por eso, solo usé zanahorias en este plato.”

Chef Daryl Ruiz
Chef Especialista de Hoteles- México
@chefdaryl03

INGREDIENTES (10 Porciones)

REDUCCIÓN DE JUGO DE ZANAHORIA

1.5 L de jugo de zanahoria

CREMA DE ZANAHORIA

1 kg de zanahorias sin pelar con tallos y hojas

30 ml de aceite vegetal

15 g de **Knorr® Professional Caldo de Gallina**

80 ml de reducción de jugo de zanahoria

POLVO DE PIEL DE ZANAHORIAS HORNEADAS

Piel de zanahorias sobrantes, obtenidas de las zanahorias horneadas anteriormente.

Bagazo de las zanahorias del jugo

PREPARACIÓN

REDUCCIÓN DE JUGO DE ZANAHORIA

- Reduce el jugo de zanahoria en una olla. De 1.5 L a .250 L a fuego medio, cuela y reserva.
- Reserva el bagazo de la zanahoria para deshidratarlo.

CREMA DE ZANAHORIA

- Retira los tallos de las zanahorias y reserva.
- Sazona las zanahorias lavadas y sin pelar con el aceite y el Knorr® Professional Caldo de Gallina.
- Envuelve en papel aluminio y hornea durante 70 minutos a 180°C.
- Retira del aluminio y deja enfriar un par de minutos.
- Retira las puntas, pela las zanahorias y reserva la piel.

POLVO DE PIEL DE ZANAHORIAS HORNEADAS

- Coloca en un tapete de silicona el sobrante de la piel de las zanahorias rostizadas.
- Deshidrata la piel de zanahoria en una bandeja en el horno a 60°C. Una vez fríos, coloca en el procesador hasta obtener un polvo fino, cuela si es necesario y reserva.
- *NOTA: Obtendrás más piel de zanahoria del mosaico de zanahoria.*



INGREDIENTES (10 Porciones)

CROCANTES DE ZANAHORIA

70 ml de aceite vegetal
100 ml de reducción de jugo de zanahoria
20 g de polvo de piel de zanahorias horneadas
Harina de trigo (cantidad necesaria)

VINAGRETA DE ZANAHORIA Y ACEITE DE HOJAS DE ZANAHORIA

40 g de hojas de zanahoria
100 ml de aceite vegetal
100 ml de reducción de jugo de zanahoria

MOSAICO DE ZANAHORIA

Tallos de zanahoria
1 kg de zanahorias sin pelar con tallos y hojas
30 ml de aceite vegetal
15 g de Knorr® Professional Caldo de Gallina

EMPLATADO

Mosaico de zanahoria
Crema de zanahoria
Láminas sesgadas de zanahorias finas
Hojas de zanahoria
Crocante de zanahoria
Vinagreta de zanahoria

DETRÁS DE LA *receta*

Para esta receta, utilizamos seis técnicas de cocina: reducción, deshidratado, pulverizado, horneado, vinagretas y tejas para un mismo ingrediente: **¡Zanahorias!**



PREPARACIÓN

CROCANTES DE ZANAHORIA

- Mezcla los ingredientes con una licuadora de inmersión hasta emulsionar.
- Calienta un sartén antihaderente y coloca un poco de la masa hasta que deje de soltar burbujas y esté crujiente, retira del fuego y quita el exceso de grasa con papel absorbente. Deja enfriar.
- Mantenlos secos y tapados. En caso de faltar fuerza a los crocantes de zanahoria, espolvorea con un poco de harina.

VINAGRETA DE ZANAHORIA Y ACEITE DE HOJAS DE ZANAHORIA

- Licúa el aceite con las hojas de zanahoria, mantén por espacio de tres a cinco minutos en la licuadora para que el aceite se caliente por fricción.
- Posteriormente, cuela con un paño fino o papel absorbente y reserva hasta enfriar.
- Una vez frío el aceite, mezcla sutilmente con la reducción del jugo de zanahoria restante.

MOSAICO DE ZANAHORIA

- Deshidrata los tallos de zanahoria en una bandeja dentro del horno a 60°C. Una vez fríos, coloca en el procesador hasta obtener un polvo fino; cuela si es necesario y reserva.
- Sazona las zanahorias sin pelar con el aceite y el Knorr® Professional Caldo de Gallina, envuelve en papel aluminio y hornea durante 50 minutos a 170°C. Una vez frías, retira los bordes y pela las zanahorias.
- En una bandeja, espolvorea por completo las zanahorias para el mosaico. Cubre una bandeja con papel film y coloca las zanahorias en forma de flor (una al centro y siete alrededor) enrolla con el papel film lo más apretado posible, haz un nudo por un costado, enrolla más y haz otro nudo por el lado contrario.
- Enfría por 2 horas y rebana en rodajas gruesas con un cuchillo muy afilado, retira del plástico cuidadosamente.

EMPLATADO

- Coloca el mosaico de zanahoria frío en medio de un plato.
- Coloca un par de puntos de la crema de zanahoria alrededor del mosaico y decóralo con rodajas finas de zanahoria, hoja de zanahoria y crocante de zanahoria.
- Y luego remata con la vinagreta de zanahoria.



@chefdaryl03



Ensalada de la Tierra

POR Mariana Morales



“Muchas veces tenemos poco tiempo para preparar recetas con sabor, y que además aporten nutrientes. Con esta receta podemos dar un giro a lo de todos los días.”

Chef Mariana Morales
Chef Especialista Comedores - México
@chefmariaaufsmx

INGREDIENTES (10 Porciones)

VINAGRETA

50 ml de jugo de limón

150 ml de aceite de oliva

15 g de **Knorr® Professional Caldo de Gallina**

ADEREZO

300 g de **Fruco® Mayonesa**

12 g de perejil blanqueado

5 g de **Knorr® Professional Caldo de Gallina**

BOWL

200 g de tomates cherrys cortados en 1/4

350 g de yacón en bastones

200 g de kale troceado

300 g de quinoa blanca cocida

350 g de lentejas cocidas

Germinados

PREPARACIÓN

VINAGRETA

- Prepara una vinagreta con el jugo de limón y el aceite de oliva.
- Incorpora el Knorr® Professional Caldo de Gallina, rectifica sabor y reserva.

ADEREZO

- Licúa Fruco® Mayonesa con el perejil blanqueado y el Knorr® Professional Caldo de Gallina.

BOWL

- Blanquea los bastones de zanahoria y consérvalos tibios.
- Asa los bastones de yacón y mantenlos tibios.
- Mezcla la quinoa, la lenteja, vegetales y tomates cherrys con la vinagreta. Conserva tibia la ensalada.

EMPLATADO

- Sirve la ensalada en un plato o bowl hondo, acompaña con el aderezo y decora con los germinados.

Ensalada de tubérculos y hojas con Vinagreta de Granada

POR *Luis Miguel Cortés Soler*



Existen técnicas culinarias que resaltan el sabor de los ingredientes, uno de ellos es el rostizado que, por su naturaleza, concentra el sabor de ciertos vegetales. En este caso el sabor de los tubérculos incrementa, dejando notas dulces y rostizadas.”

Chef Luis Miguel Cortés Soler
Chef Innovación y Desarrollo
Norte Latinoamérica
@chefluissolerufsmx

INGREDIENTES (10 Porciones)

RAÍCES

- 200 g de remolacha baby limpia y desinfectada
- 200 g de zanahoria baby de colores limpias y desinfectadas
- 200 g de batata limpia y desinfectada
- 200 g de papitas richie limpias y desinfectadas
- 10 g de **Knorr® Professional Caldo de Gallina**
- 40 ml de aceite de oliva
- 2 g de orégano fresco picado
- 2 g de tomillo fresco picado
- 2 g de romero fresco picado
- 2 g de salvia fresca picada

HOJAS

- 100 g de hojas de remolacha
- 100 g de hojas de zanahoria
- 100 g de hojas de apio
- 100 g de espinacas baby
- 100 g de rúgula

PREPARACIÓN

RAÍCES

- Corta la remolacha baby con todo y cáscara en rodajas de .5 cm, mezcla con la salvia, 10 ml de aceite de oliva y el Knorr® Professional Caldo de Gallina, y coloca en una bandeja para horno.
- Mezcla las zanahorias baby sin pelar con 10 ml de aceite de oliva, el tomillo picado y Knorr® Professional Caldo de Gallina, coloca en una bandeja para horno.
- Corta la batata en cubos de 1.5 cm con todo y cáscara y mezcla con el orégano fresco picado, el aceite de oliva y Knorr® Professional Caldo de Gallina; coloca en una bandeja para horno y reserva.
- Mezcla las papitas richie con 10 ml de aceite de oliva y Knorr® Professional Caldo de Gallina, coloca en una bandeja para horno y reserva.
- Calienta el horno a 170°C y rostiza.

HOJAS

- Corta las hojas en trozos de 2cm.
- Reserva.



INGREDIENTES (10 Porciones)

PARA ACOMPAÑAR LA ENSALADA

100 ml de aceite de oliva

18 g de **Knorr® Professional Caldo de Gallina**

1 kg de pechuga de pavo en filetes

200 g de queso de cabra

VINAGRETA DE GRANADA

300 g de granos de granada

50 ml de vinagre balsámico

100 ml de aceite de canola

2 g de sal

1 g de pimienta rosada troceada

EMPLATADO

Flores y/o brotes comestibles

PREPARACIÓN

PARA ACOMPAÑAR LA ENSALADA

- Marina la pechuga de pavo con aceite de oliva y Knorr® Professional Caldo de Gallina.
- Asa a la parrilla y reserva.
- Desmorona el queso de cabra.

VINAGRETA DE GRANADA

- Licúa la granada con el vinagre balsámico y cuela.
- Agrega sal y la pimienta rosada.
- Incorpora el aceite en forma de hilo hasta formar la emulsión.

EMPLATADO

- Decora con las flores o brotes comestibles.



| @chefluisolerufsmx



Tips DEL CHEF

- » Puedes sustituir los tubérculos por otro tipo de vegetales o leguminosas.





Gnocchi de Espinaca en Mantequilla de Salvia

POR *Juan David Guevara*



“Los gnocchi son una de las pastas más tradicionales de Italia. En este caso, los preparamos con los tallos de la espinaca para darles un delicioso color verde y como casi en cualquier restaurante italiano tenemos mermas de tomate, emplataremos con semillas de tomate marinadas.”

Chef Juan David Guevara
Chef Especialista Colombia
@Chefdavid_ufscol

INGREDIENTES (10 Porciones)

GNOCCHI

300 g de **Knorr® Professional Puré de Papa**

300 g de tallos de espinaca

900 g de agua

3 huevos

300 g de harina de trigo

MANTEQUILLA DE SALVIA

500 g de mantequilla

30 g de salvia

PREPARACIÓN

GNOCCHI

- En una licuadora, agrega los tallos de espinaca, licúa junto con el agua hasta extraer todo el color y tamiza.
- En una olla, agrega el agua de espinaca y al romper el hervor, agrega el Knorr® Professional Puré de Papa, mezcla bien y lleva a refrigeración.
- Toma la mezcla fría y agrega los huevos y la harina, amasa hasta lograr una buena textura.
- Da forma alargada a la masa con un grosor de 1 cm y corta en segmentos de 2 cm, luego da forma con un tenedor.
- En una olla con abundante agua con sal, cocina los gnocchi hasta que floten.

MANTEQUILLA DE SALVIA

- En un sartén, agrega la mantequilla y las hojas de salvia en frío. Deja cocinar hasta que la mantequilla esté marrón y huela a nueces.



INGREDIENTES (10 Porciones)

SEMILLAS DE TOMATE

500 g de semillas de tomate

150 ml de aceite de oliva

50 g de vinagre balsámico

10 g de sal

2 g de pimienta

EMPLATADO

300 g de queso parmesano

200 g de gnocchi

60 g de mantequilla de salvia

50 g de semillas de tomate

DETRÁS DE LA *receta*

La masa de los gnocchi se debe amasar lo suficiente para que la textura sea suave en la boca.

La mantequilla se debe dejar cocinar lo suficiente para que desarrolle sabor, pero sin dejar que se queme.

Las hojas de salvia se agregan desde el principio para que queden crocantes y aporten al plato.

PREPARACIÓN

SEMILLAS DE TOMATE

- Prepara una marinada con el aceite de oliva, el vinagre blasámico, la sal y la pimienta.
- Agrega las semillas de tomate y deja marinar por 24 horas.

EMPLATADO

- Lleva los gnocchi a la mantequilla de salvia y cúbrelos bien.
- Emplata en un plato plano con las semillas de tomate y agrega un poco de la vinagreta y parmesano.



@Chefdavid_ufscol



MODERNOS *y Esenciales*

La **comida tradicional** no tiene por qué ser monótona y predecible... Salgamos de la caja.

MODERNOS Y ESENCIALES

le da un giro a los platos atemporales, sin perder el lazo con nuestra cultura.

» A todos nos gusta la comida con “sabor de hogar”, pero también buscamos probar algo nuevo y descubrir combinaciones deliciosas. Esto se logra fácilmente agregando o sustituyendo ingredientes; combinando dos o más conceptos clásicos para obtener algo nuevo, aplicando técnicas que le den mejores sabores y texturas a los platos.

En esta *sección*

El Chef Andrés Cardona moderniza uno de los platos tradicionales de la gastronomía colombiana, la arepa de huevo.

Mejores ingredientes: Pollo, Pescado, Res, Papa, Pasta
Mejores técnicas: A la Parrilla, Marinado, Estofado, Asado, Al Vapor

Arepa de Huevo con Encocado de Camarón

POR *Andrés Cardona*



Inspirado en los puestos de fritos colombianos, con los sabores dulces y salados del Pacífico colombiano, donde juegan las diferentes texturas y colores con lo tradicional de los dos mares.”

Chef Andrés Cardona
Chef Ejecutivo Norte Latinoamérica
@andres_chef_ufs

INGREDIENTES (10 Porciones)

MASA DE MAÍZ PIRA O PALOMERO

500 g de maíz pira o palomero

2.5 L de agua

AREPA DE HUEVO

900 g de masa de maíz pira o palomero

10 piezas de huevo

8 g de sal

DETRÁS DE LA receta

Utiliza un plato oscuro para resaltar los colores. Acompaña con un poco de Mayonesa Hellmans Real® y unas gotas de limón.



PREPARACIÓN

MASA DE MAÍZ PIRA O PALOMERO

- Remoja el maíz pira o palomero en el agua por 12 hrs.
- Cocina el maíz pira o palomero en una olla a presión por 60 minutos o hasta tener un grano al dente y entero.
- Cuela el maíz y enjuague.
- Muele el maíz cocido dos veces.
- Amasa y reserva cubriendo con un trapo húmedo.

AREPA DE HUEVO

- Forma arepas delgadas con 10 cm de diámetro aprox. y 5 mm de grosor (90 g).
- Lleva a fritura profunda a una temperatura de 190° C, bañándolas con una espumadera constantemente hasta que infle.
- Abre el cascarón por un lateral, 3 cm de abertura aprox.
- Agrega el huevo dentro de la arepa con una pizca de sal y presiona la abertura.
- Lleva a fritura profunda nuevamente a una temperatura de 170° C hasta que dore y el huevo se cocine.



INGREDIENTES (10 Porciones)

ENCOCADO DE CAMARÓN

600 g de camarón picado
300 ml de leche de coco
60 ml de aceite achiotado
20 g de ajo finamente picado
150 g de cebolla morada finamente picada
150 g de cebolla larga / cebolla cambray, finamente picada
200 ml de Knorr® Professional Base de Tomate hidratada
10 g de cilantro fresco finamente picado
10 g de albahaca fresca en tiras delgadas (chifonar)
5 g de orégano fresco finamente picado
10 g de ají dulce finamente picado
22 g de Knorr® Professional Caldo de Gallina
Pimienta

EMPLATADO

Flores
Brotes
Hojas de cilantro

PREPARACIÓN

ENCOCADO DE CAMARÓN

- Coloca el aceite en la sartén hasta calentar.
- Agrega la cebolla morada, la cebolla larga y el ajo, sofríe hasta que esté transparente.
- Sazona con el Knorr® Professional Caldo de Gallina y agrega el ají dulce.
- Agrega los camarones y desglasa con la leche de coco.
- Cuando rompa el hervor, agrega la Knorr® Professional Base de Tomate hidratada.
- Agrega el cilantro, la albahaca y el orégano y deja reducir.
- Rectifica sabor y reserva.

EMPLATADO

- Realiza un salpicado con el aderezo en el plato.
- Sirve la arepa de huevo sobre el salpicado.
- Coloca un timbal de encocado sobre la arepa.
- Acompaña con una ensalada de flores, hojas de cilantro y brotes al gusto.



@andres_chef_ufs



Tetela de Mar con Pipián

POR *Carlos Venegas*



Busco conectar la cocina nuevamente con nuestras raíces y nuestra cultura; pero llevándola a un sentido actualizado, con técnicas contemporáneas, para generar una conexión entre el pasado y la época actual.”

Chef Carlos Venegas
Chef de Cadenas Nacionales e Internacionales - México
@chefcarlosvenegas

INGREDIENTES (10 Porciones)

PULPO ADOBADO A BAJA TEMPERATURA

900 g de tentáculos de pulpo

32 g de chile guajillo

32 g de chile morita

65 g de cebolla blanca

19 g de dientes de ajo

45 g de **Knorr® Professional Base de Tomate**

500 ml de agua

1 g de pimienta en grano

8 g de sal

18 g de aceite

TETELA DE FRIJOL

1.2 kg de masa de maíz

106 g de frijol refrito negro

215 ml de agua

28 g de cebolla finamente picada

16 g de ajo finamente picado

3 g de **Knorr® Professional Caldo de Gallina**

2 g de epazote picado finamente

16 g de aceite vegetal

PREPARACIÓN

PULPO ADOBADO A BAJA TEMPERATURA

- En un sartén, colocar la cebolla y los ajos, dejar que se tuesten.
- Limpiar los chiles secos y retirar las semillas e hidratar 5 minutos en agua caliente.
- Llevar todos los ingredientes a la licuadora y preparar el pulpo en una bolsa para cocción al vacío; vaciar el adobo anterior y empaçar; cocinar en termociclador a 78°C por 5 horas.
- Una vez cocinado retirar de la bolsa de vacío y en un sartén caliente agregar el aceite vegetal y sellar los tentáculos.

TETELA DE FRIJOL

- En una olla colocar el aceite; incorporar la cebolla y el ajo y sofreír hasta tener un tono dorado, incorporar el agua y dejar hervir y apagar al fuego.
- Incorporar los Frijoles Refritos Negros y mezclar bien, dejar reposar 20 minutos hasta que se hidraten.
- Pasado el tiempo mover con ayuda de una pala, rectificar sazón con Knorr® Professional Caldo de Gallina y añadir el epazote.
- Tomar un poco de la masa formar una bolita y aplastar hasta conseguir una forma de tortilla entre dos plásticos; colocar en el centro una porción de frijoles refritos; doble en triangulo y colocar en un sartén hasta cocinar la masa por ambos lados, reservar.



INGREDIENTES (10 Porciones)

PIPIÁN

150 g de ajonjolí / semilla de sésamo
150 g de semilla de calabaza sin cáscara
300 g de maní sin sal
1 g de clavo de olor
22 g de ajo
11 g de Knorr® Professional Base de Tomate
90 g de cebolla blanca
850 ml Knorr® Professional Caldo de Gallina preparado
28 g de chile guajillo
28 g de chile ancho
1 g de canela en polvo
12 g de sal
2 g de pimienta negra molida

EMPLATADO

65 g de rábano en láminas
76 g de puré de aguacate
80 g de cebolla larga en aros
260 g de brotes de cilantro / culantro

PREPARACIÓN

PIPIÁN

- Tostar en un sartén por separado el ajonjolí, semilla de calabaza y el maní.
- En una olla calentar el caldo de pollo e hidratar 5 minutos los chiles pelados y sin semillas.
- En un sartén asar la cebolla y el ajo hasta que estén ligeramente quemados; añadir a la licuadora junto con las semillas tostadas, Knorr® Professional Base de Tomate, clavo de olor, los chiles hidratados y el caldo de pollo; mezclar hasta tener una consistencia homogénea.
- Rectificar sazón con la sal y pimienta, reservar

EMPLATADO

- Montar en un plato una base de pipián; seguido de la tetela y encima de esta el tentáculo de polo.
- Decorar con los brotes, los rábanos y los aros de cebolla y unos puntos del pure de aguacate.

Tips DEL CHEF

- » Para el pipián es importante dejarlo bien licuado para tener una textura tersa; en caso de ser necesario si espesa añadir un poco de agua caliente para aligerar.



@chefcarlosvenegas



Pizza Gruesa al sartén con Carne Desmechada

POR *Francisco Medina*



“La pizza es uno de los alimentos más vendidos en Colombia y nuestros clientes siempre buscan innovación. Por otro lado, el sabor de la sobrebarriga asada y de la salsa chorreada, son sabores que tenemos en nuestra cultura y juegan muy bien con el sabor de la masa, además, se vuelve muy fácil de comer”.

Chef Francisco Medina
Chef de Cadenas Nacionales e Internacionales - Colombia
@pachomedinachef

INGREDIENTES (10 Porciones)

MASA PARA PIZZA

1000 g de harina de trigo

600 ml de agua

50 g de aceite de oliva

28 g de sal

14 g de levadura seca

30 g de azúcar

CARNE DESMECHADA AL HORNO

1800 g de carne para desmechar
(sobrebarriga gruesa o pecho de res)

20 g de **Knorr® Professional Caldo de costilla**

1 g de ajo en polvo

1 g de comino en polvo

4 g de paprika ahumada

PREPARACIÓN

MASA PARA PIZZA

- Activa la levadura en 50 ml de agua tibia con un poco de azúcar.
- Una vez activada, mezcla todos los ingredientes en una batidora y amasa por 10 minutos.
- Deja leudar por 2 horas y haz porciones de 170 g aproximadamente.
- Reserva de manera individual.

CARNE DESMECHADA AL HORNO

- Mezcla el Knorr® Professional Caldo de Costilla con el ajo, el comino y la paprika hasta que quede un polvo homogéneo.
- Corta la carne en trozos de 180 g aprox. y adóbalos con la mezcla de Knorr® Professional Caldo de Costilla.
- Reserva por al menos dos horas en una bandeja de horno, dentro del refrigerador.
- Precalienta el horno a 150° C.
- Pon la carne dentro del horno y baja la temperatura a 100°C, cocina durante 6 horas.
- Reserva en frío.



INGREDIENTES (10 Porciones)

SALSA DE TOMATE

65 g de **Knorr® Professional Base de Tomate**

500 ml de agua

750 g de cebolla larga

3 g de comino

60 ml de aceite

13 g de **Knorr® Professional Caldo de Gallina**

EMPLATADO

Masa de pizza

800 g de queso parmesano en lámina

500 g de tomates cherry cortados por la mitad

Harina de maíz

PREPARACIÓN

SALSA DE TOMATE

- En un sartén, agrega el aceite y lleva a fuego medio.
- Cuando esté caliente, pocha la cebolla sin que tome color, hasta que se ponga transparente.
- Espolvorea con el comino y el Knorr® Professional Caldo de Gallina y mezcla bien.
- Agrega el agua y deja hervir.
- En ese momento, disuelve la Knorr® Professional Base de Tomate y deja conservar por 5 minutos, para que se mezclen muy bien los sabores.
- Reserva.

EMPLATADO

- Amasa y estira levemente la masa de pizza.
- Engrasa muy bien el sartén, espolvorea con harina de maíz y acomoda la masa dentro de él, presionando ligeramente para que la masa tome la forma de sartén.
- Sirve la salsa de tomate encima de la masa y espárcela muy bien, dejando 1.5 cm de borde. Asegúrate de esparcirla homogéneamente por toda la masa.
- Coloca por encima el queso parmesano, respetando el borde.
- Corta la carne en trozos pequeños y agrega a la pizza, cubriendo la mayor cantidad de queso y siempre respetando el borde.
- Agrega tomates cherry a la mitad. Puedes decorar con chile en hojuelas.
- Lleva al horno, hasta que la masa esté bien cocida.

DETRÁS DE LA receta

La carne puede ser cortada o desmechada, teniendo en cuenta que queden trozos, no fibras delgadas.

Espolvorea el sartén con harina de maíz para que la masa de la pizza no se pegue.





Arroz de Maíz con Espuma de Aguacate

POR *Carlos Rodríguez Rivera*



“El arroz de maíz es un plato de la región de Guanacaste, que se basa en ingredientes más tradicionales de esta región de Costa Rica **como lo son el maíz, la gallina y el achiote.**”

Chef Carlos Rodríguez Rivera
Chef Especialista Centroamérica - Costa Rica
@crchef

INGREDIENTES (10 Porciones)

ARROZ DE MAÍZ

10 supremas de pechuga de pollo

1 kg de maíz trillado blanco

50 g de cilantro cimarrón picado

100 g de pimiento dulce picado

50 g de apio picado

50 g de ajo picado fino

20 g de achiote

20 g de **Knorr® Professional Caldo de Costilla**

Hierbas: Tomillo, comino, laurel, como sea necesario

100 g de cebolla picada finamente

125 ml **Fruco® Salsa Para Carnes**

PREPARACIÓN

ARROZ DE MAÍZ

- Lave bien el maíz para quitarle la plumilla o cáscara.
- Cocine la gallina con las hierbas hasta que esté suave, reserve aparte con el caldo.
- En una olla sofría el ajo, el pimiento, la cebolla y el apio una vez listo, agregue en una olla el caldo de gallina, el achiote y el maíz trillado, y cocine a fuego medio durante una hora. Agregue caldo constantemente para que no se seque.
- 15 minutos antes de apagar el fuego, agregue la gallina desmechada la salsa de carnes.
- Cuando el arroz de maíz esté suave y cremoso se puede servir con un huevo duro y plátano maduro frito en cuadritos.





INGREDIENTES (10 Porciones)

ESPUMA DE AGUACATE

500 g de aguacate maduro

400 g de yogurt natural

100 ml de jugo de limón

5 g de sal

50 g de cilantro

50 g de perejil

1 g de pimienta blanca

10 g de azúcar

4 láminas de gelatina

EMPLATADO

Flores y brotes

PREPARACIÓN

ESPUMA DE AGUACATE

- Mezclar el yogurt, el cilantro y el perejil, un poco del jugo de limón, sal y hacer un puré en una batidora.
- Cortar los aguacates y hacerlos en puré y sazonarlo con la pimienta, la sal y azúcar, pasarlo por un colador fino.
- Poner las láminas de gelatina en agua fría y deje reposar por 5 minutos, luego caliéntelas y mézclelas con un poco del aguacate, luego mezcle todo junto.
- Rectifique sabor, agréguelo al sifón con dos cargas y déjelo reposar por 12 horas.

DETRÁS DE LA *receta*

Para dar más sabor, cuando el arroz de maíz esté suave y cremoso, se puede servir con un huevo duro y plátano macho frito.





ALIMENTOS *para sentirse bien*

Platos positivos y sabrosos que estimulan la mente, el cuerpo y el espíritu...

“ALIMENTOS PARA SENTIRSE BIEN

se basa en la vitalidad. Y la clave para tenerla, es la diversidad y el equilibrio en los alimentos que comemos”.

*Ria van der Maas,
Directora Global de Nutrición.*

Los clientes que se preocupan por su salud, buscan experiencias gastronómicas saludables, pero deliciosas.

Y éstas se les pueden otorgar creando en el menú una amplia variedad de opciones, con ingredientes y técnicas que refuercen la inmunidad y conserven su valor nutritivo.

Seleccionando ingredientes alternativos, con menos grasas saturadas, cortes magros de carne, y creando versiones más ligeras de deliciosas salsas, tenemos múltiples opciones para lograr este objetivo.

» En esta sección, el Chef Juan David Guevara nos muestra una divertida versión de Mazorcada al horno, una de las preparaciones más representativas de Colombia.

Mejores ingredientes: Jengibre, Aceite de Oliva, Miel, Nueces, Ajo
Mejores técnicas: Fresco, Marinado, Al Vapor, Hervido, Sazonado



Mazorcada al Horno

POR *Juan David Guevara*



Una de las preparaciones de comida rápida colombiana más representativas del país, y que suele tener una connotación de comida calórica, pero hecha con técnica de horneado, damos un resultado más trendy, haciéndonos sentir que estamos disfrutando de los sabores de siempre”.

Chef Juan David Guevara
Chef Especialista Colombia
@ChefDavid_Ufscol

INGREDIENTES (10 Porciones)

MAZORCAS

10 unidades de mazorca dulce completa
50 ml de aceite vegetal
10 g de ajo en polvo
10 g de paprika en polvo
15 g de sal

SALSA TÁRTARA

350 g de Hellmann's® Mayonesa Base
30 g de cebolla blanca
5 g de ajo
5 g de cilantro
15 g de azúcar
25 g de mostaza
100 g de leche

EMPLATADO

250 g de Hellmann's® Queso Cheddar
500 g de salsa tártara
250 g de queso costeño rallado

PREPARACIÓN

MAZORCAS

- Corta las mazorcas dulces en cuartos.
- Mezcla el aceite vegetal con el ajo en polvo, la paprika, y la sal.
- Baña las mazorcas con la mezcla y lleva al horno a 180°C por 20 minutos.

SALSA TÁRTARA

- Lava y desinfecta todos los ingredientes.
- Coloca en la licuadora todos los ingredientes, excepto la Hellmann's® Mayonesa Base.
- Procesa hasta tener una mezcla homogénea, mezcla con la mayonesa, reserva.

EMPLATADO

- Coloca los trozos de mazorca sobre el plato, agrega queso costeño rallado.
- Acompaña con la salsa tártara y el Hellmann's® Queso Cheddar.

DETRÁS DE LA receta

Al cortar las mazorcas, usa un cuchillo bien afilado y apóyalas verticalmente sobre la tabla. Para que la salsa tártara tenga una textura ideal, mantenla en refrigeración.





Croqueta Verde con Mayowasabi

POR *Daryl Ruiz*



“Un clásico que no falla, reinventado de forma más saludable, muy verde y relleno de superalimentos. Todos amamos ese crunch al morder una croqueta llena de sabor, verde y con un toque picante, como mi México”.

Chef Daryl Ruiz
Chef Especialista Hoteles- México
@chefdaryl03

INGREDIENTES (10 Porciones)

MAYO WASABI

250 g de **Hellmann's® Mayonesa Base**

Wasabi en polvo al gusto

CROQUETAS VERDES

500 ml de leche

50 g de mantequilla

225 g **Knorr® Professional Salsa Bechamel**

200 g de puerro en brunoise

300 g de kale/espinaca en chiffonade

300 g de alverjas peladas y blanqueadas

100 g de espárragos verdes en brunoise

1 g de pimienta negra

1 g de nuez moscada

2 g de espirulina

50 g de harina

2 huevos

100 g de miga de pan

100 g de Panko

1 L de aceite para freír

25 g de brotes o germinados mixtos

PREPARACIÓN

CROQUETAS VERDES

- En una cacerola, derrite la mantequilla y suda el puerro, agrega la mitad de la leche, la pimienta, la nuez moscada y calienta.
- En el resto de la leche fría, disuelve Knorr® Professional Salsa Bechamel y agrégala a la cacerola, mezcla bien y deja hervir hasta obtener la consistencia deseada. Añade el kale, las alverjas, los espárragos y la espirulina, mezcla muy bien.
- Forma bolitas de 20 g y empaniza con harina, huevo batido, y una mezcla de Panko con miga de pan.

MAYO WASABI

- Mezcla ambos ingredientes, la cantidad de wasabi es al gusto.

EMPLATADO

- Lleva a fritura profunda las croquetas, una vez doradas, coloca en un papel absorbente.
- Coloca en el plato gotas de mayowasabi para evitar que se muevan las croquetas, y sirve 3, decoradas con mayonesa de wasabi y brotes.

DETRÁS DE LA receta —

Revisa que la temperatura de tu freidora esté entre 170°C y 180°C para que salgan super crocantes. Si la pasta que formemos es muy ligera, la podemos enfriar en congelación para poder manipularla mejor.



Aguachile cremoso de Pescado Blanco con Aguacate y Crocantes de Ajo

POR *Andrés Cardona*



No siempre es caliente, en esta ocasión un plato frío alegra el paladar; las sensaciones y los sabores se mezclan con un juego de texturas para satisfacer las papilas, estimular la mente y refrescar el día.”

Chef Andrés Cardona
Chef Ejecutivo Norte Latinoamérica
@andres_chef_ufs

INGREDIENTES (10 Porciones)

LECHE DE TIGRE

150 g de recortes de pescado blanco
120 g de chile serrano fresco
250 ml de limón
15 g de Knorr® Professional Caldo de Gallina
200 g de Hellmann's® Mayonesa Base
15 g de ajo
150 g de cebolla blanca
100 g de apio
10 g de sal

CROCANTES DE AJO

100 g de ajo fresco
Aceite vegetal como sea necesario

EMPLATADO

900 g de filete de pescado blanco
500 g de aguacate
900 g de leche de tigre cremosa
Sal al gusto
Flores y brotes comestibles al gusto

PREPARACIÓN

LECHE DE TIGRE

- Pon los recortes de pescado en un bowl con el jugo de limón por 20 min.
- En una licuadora, pon la cebolla en trozos, el apio en trozos, el ajo entero, el chile serrano sin semillas, la Hellmann's® Mayonesa Base y sazón con Knorr® Professional Caldo de Gallina.
- Agrega los recortes de pescado con el jugo de limón y licúa hasta tener una consistencia pastosa. Luego procede a tamizar para obtener un líquido homogéneo y terso.

CROCANTES DE AJO

- Pela los dientes de ajo y córtalos en láminas muy finas.
- Calienta el aceite vegetal a 180°C
- Fríe las láminas de ajo sin dejar que se quemen y retira a un papel absorbente.



PREPARACIÓN

EMPLATADO

- Corta el filete de pescado blanco en láminas delgadas y sazóna ligeramente con sal.
- Corta el aguacate en cubos y mantén en agua para evitar la oxidación.
- En un plato plano, coloca un espejo con la leche de tigre cremosa.
- Sobre este espejo, acomoda los cubos de aguacate y las láminas de pescado.
- Termina con flores y brotes comestibles.

Tips DEL CHEF

- » Puedes usar cualquier tipo de pescado blanco, preferiblemente de mar.
- » Es importante verificar que el filete no tenga espinas.





ALIMENTOS *Silvestres*

**Platos de temporada inspirados en la
variedad de la naturaleza...**

ALIMENTOS SILVESTRES

utiliza ingredientes
recién recolectados
para crear platos
deliciosos y
sostenibles.

**Las flores comestibles, las bayas
silvestres y las algas dan a los
comensales una sensación de
conexión con su entorno local y a su
vez, diverso. Se trata de alejarse de
la comida convencional y apoyarse
en lo que la naturaleza nos ofrece
para crear platos sencillos y
sostenibles con los ingredientes
más cercanos a casa.**

» La ensalada tibia silvestre del Chef
Carlos Venegas, trae esos sabores
terrosos que evocan la originalidad del
plato.

Lo más importante es que es una receta
sencilla y fácil de hacer.



**Usar ingredientes locales
ayuda a reducir la huella
de carbono en la producción
de alimentos.**

Mejores ingredientes: Hongos Salvajes, Flores Comestibles, Trufas, Algas, Bayas Silvestres
Mejores técnicas: Fresco, A la Parrilla, Marinado, Hervido, Crudo

Ensalada tibia Silvestre de Hongos

POR *Carlos Venegas*



Pensar en ingredientes del bosque sin tanta transformación, cuidando el respeto al ingrediente, permite adentrarnos en los sabores nativos de cada uno. A esto le llamamos comida salvaje, con sabores ahumados y amaderados.”

Chef Carlos Venegas
Chef de Cadenas Nacionales e Internacionales - México
@chefcarlosvenegas

INGREDIENTES (10 Porciones)

ZANAHORIAS CONFITADAS

- 450 g de zanahoria baby de color
- 280 g de mantequilla
- 35 g de cebolla dulce finamente picada
- 3 g de extracto de vainilla
- 4 g de cilantro finamente picado
- 6 g de sal marina

SALSA / VINAGRETA

- 105 g de mantequilla
- 320 g de champiñones porcini en rodajas
- 130 g de echalote pelado y en rodajas
- 70 g de ajo finamente picado
- 150 ml de vino de oporto
- 600 ml de vino de jerez
- 11 g de **Knorr® Professional Caldo de Gallina** disueltos en 500 ml de agua hirviendo
- 3 g de hoja de laurel
- 3 g de tomillo
- 3 g de romero
- 3 g de mejorana
- 160 ml de aceite de oliva
- 115 g de **Knorr® Professional Salsa Demiglaze**

PREPARACIÓN

ZANAHORIAS CONFITADAS

- En una olla de paredes bajas, cocina la mantequilla a fuego lento junto con las zanahorias durante 25 minutos para que suelten líquido y tomen color. Voltea las zanahorias regularmente para que no se quemen y se cocinen por todos lados.
- Apaga el fuego antes de que la mantequilla se oscurezca demasiado y agrega los demás ingredientes; reserva durante 30 minutos, corta las zanahorias a lo largo y añade un poco de sal marina.

SALSA / VINAGRETA

- Pon la mantequilla en sartén y cocina hasta que esté ligeramente dorada.
- Agrega los champiñones en rodajas y saltea con echalote y ajo.
- Disuelve en el caldo una vez esté frío la **Knorr® Professional Salsa Demiglaze**, asegúrate de que no queden grumos.
- Agrega a los champiñones el caldo con demiglaze, el vino oporto y de jerez. Cocina a fuego lento y agrega las hierbas.
- Deja cocinar por 15 minutos.
- Retira del fuego, deja reposar durante dos horas y luego filtra con un colador.
- Agrega sal y pimienta para asegurar un buen sabor.
- Con un batidor globo mezcla el aceite de oliva hasta obtener una consistencia más firme.



INGREDIENTES (10 Porciones)

ALVERJAS GLASEADAS

- 350 g de alverjas blanqueadas
- 21 g de azúcar
- 21 g de mantequilla
- 40 ml de caldo **Knorr® Professional Caldo de Gallina**, preparado de acuerdo a instrucciones de empaque
- 15 ml de jugo de limón
- 15 ml de jugo de zanahoria

HONGOS SILVESTRES

- 220 g de champiñón porcini
- 180 g de portobellos
- 36 g de mantequilla
- 3 g de mejorana fresca
- 19 g de ajo finamente picado
- 16 g de aceite vegetal
- 6 g de **Knorr® Professional Caldo de Costilla**

PREPARACIÓN

ALVERJAS GLASEADAS

- Blanquea las alverjas ligeramente en agua hirviendo y pasa de inmediato por agua muy fría para detener la cocción.
- En una olla, coloca el azúcar y cocina hasta que se disuelva.
- Añade la mantequilla a temperatura ambiente.
- Entibia el caldo de gallina y diluye con la mantequilla.
- Cocina hasta que tenga una consistencia cremosa.
- Agrega las alverjas, revuelve brevemente al final.
- Para asegurarte de que la cocción no dañe el color verde, agrega jugo de limón y zanahoria.

HONGOS SILVESTRES

- Calienta bien la sartén.
- Corta los champiñones porcini por la mitad a lo largo; añade una cucharada de aceite y coloca los champiñones con paciencia, sin darles la vuelta, salteándolos por un solo lado.
- Añade la mantequilla con cuidado de no quemarla.
- Añade el portobello cortado en cuartos a lo largo y cuidando de no saltearlo demasiado.
- Termina de cocinar, dándole la vuelta a los hongos y agregando el ajo, las hierbas y el Knorr® Professional Caldo de Costilla.

EMPLATADO

- Coloca una corona sobre el plato con los hongos y las zanahorias baby cortadas a lo largo por la mitad, al centro de la corona coloca un espejo de vinagreta. Termina la decoración con brotes y flores.



| @chefcarlosvenegas





Crema de Chontaduro

POR *Carlos Rodríguez Rivera*



El Chontaduro o también conocido como Pejibaye, es un ingrediente que en Costa Rica ha llegado a formar parte de nuestra cultura y ha sido un ingrediente que desde nuestros indígenas, ha venido cumpliendo distintas funciones, tanto en la construcción de sus viviendas, como en la caza con sus espinas.”

Chef Carlos Rodríguez
Chef Especialista de Centroamérica- Costa Rica
@crchef

INGREDIENTES (10 Porciones)

CREMA DE CHONTADURO

12 piezas de Chontaduro

44 g de **Knorr® Professional Caldo de Gallina** diluidos en 2 lt de agua

30 g de **Knorr® Professional Caldo de Gallina**

500 ml de crema montada

115 g de mantequilla

150 g de cebolla picada

2 hojs de laurel

1 kg de camarones limpios

PREPARACIÓN

CREMA DE CHONTADURO

- Sofríe la cebolla con la mantequilla.
- Añade el Knorr® Professional Caldo de Gallina diluido en agua, los chontaduros cocidos, pelados sin semilla y partidos.
- Agrega el laurel y cocina a fuego lento por 30 minutos.
- Licúa y termina de sazonar con Knorr® Professional Caldo de Gallina.
- Sazona los camarones con Knorr® Professional Caldo de Gallina y cocínalos a la plancha.

EMPLATADO

- Coloca los camarones al centro del plato y sirve la crema.
- Acompaña con brotes.



Tamal de Papa relleno de Flor de Colorín y Quelites (hojas silvestres mexicanas), salsa de Hoja Santa y emulsión de Aguacate

POR *Luis Miguel Cortés Soler*



“El tamal es un plato emblemático de latinoamérica y se encuentra en muchos países. Su técnica parece sencilla pero requiere práctica y constancia para perfeccionarla y lograr un buen resultado. Además, es un plato muy versátil que se puede preparar dándole diferente sabor a la masa y engalanar con diferentes rellenos y salsas para sorprender a los comensales.”

Chef Luis Miguel Cortés Soler
Chef Innovación y Desarrollo -
Norte Latinoamérica
@Chefluissolerufsmx

INGREDIENTES (10 Porciones)

MASA DEL TAMAL

300 g de masa de maíz
500 g de **Knorr® Professional Puré de Papa**
por 200 ml de agua
300 g de manteca de cerdo
200 ml de agua
20 g de **Knorr® Professional Caldo de Gallina**

RELLENO DE TAMAL

30 ml de aceite de oliva
10 g de ajo picado
50 g de cebolla blanca picada
50 g de quelites (hiervas silvestres
mexicanas) limpios
200 g de flor de colorín (flor comestible típica
mexicana) blanqueada
200 g de pierna de cerdo cocida y deshebrada
8 g de **Knorr® Professional Caldo de Gallina**

ARMADO DE TAMAL

10 hojas para tamal remojadas

PREPARACIÓN

MASA DEL TAMAL

- Acrema la manteca y agrega la masa de maíz y el Knorr® Professional Puré de Papa hidratado poco a poco, hasta incorporar perfectamente.
- Agrega un poco de agua de ser necesario.
- Termina de sazonar con Knorr® Professional Caldo de gallina.
- Reserva.

RELLENO DE TAMAL

- Calienta en una sartén el aceite y saltea el ajo y la cebolla.
- Agrega los quelites y saltea ligeramente.
- Agrega la flor de colorín y la carne de cerdo.
- Sazona con Knorr® Professional Caldo de Gallina.
- Reserva.

ARMADO DE TAMAL

- Coloca 100 g de masa y extiende en la hoja.
- Coloca 50 g de relleno y envuelve.
- Cocina en vaporera.



INGREDIENTES (10 Porciones)

SALSA

350 ml de aceite de oliva
10 g de ajo limpio
30 g de cebolla en trozos
50 g de chile ancho limpio
80 g de Knorr® Professional Base de Tomate
15 g de hoja santa (hierba típica mexicana)
1 L de agua
3 g de canela en rama
1 g de clavo entero
1 g de comino entero
1 g de pimienta en grano
10 g de Knorr® Professional Caldo de Gallina

EMULSIÓN DE AGUACATE

50 g de tomate verde
10 g de ajo limpio
100 g de aguacate
5 g cilantro
50 ml de aceite de oliva
3 g de sal

EMPLATADO

10 g de flores comestibles
10 g de brotes comestibles

PREPARACIÓN

SALSA

- Calienta la mitad del aceite de oliva y agrega el ajo y la cebolla, dora ligeramente.
- Agrega el chile pasilla y dora ligeramente.
- Agrega el agua, las especias y la hoja santa. Tapa y cocina a fuego bajo hasta que los chiles estén suaves.
- Muele y licúa.
- Calienta la otra mitad del aceite y fríe la molienda del chile.
- Añade Knorr® Professional Base de Tomate y mezcla con un batidor de globo.
- Sazona con Knorr® Professional Caldo de Gallina y reserva.

EMULSIÓN DE AGUACATE

- Coloca el tomate, ajo, aguacate, cilantro y sal en la licuadora.

EMPLATADO

- Coloca un espejo de salsa.
- Coloca encima el tamal.
- Añade puntos de emulsión.
- Decora con flores y brotes.

DETRÁS DE LA *receta*

Puedes utilizar salsa de tomate sin picante para acompañar. Puedes sustituir la carne de cerdo por res, pollo, pescados o mariscos.





LA FELICIDAD *de Compartir*

Una celebración de vida donde la comida reúne a las personas... ¡y todos están invitados!

LA FELICIDAD DE COMPARTIR

se trata de la generosidad en platos que nos unen y que son alimento para el alma.

Esta tendencia no solo nutre nuestro organismo con increíbles alimentos, sino que también llena nuestro corazón de grandes personas.

“El norte de Latinoamérica es considerado una de las regiones con mayor biodiversidad del mundo y a la vez, un gran mestizaje de culturas. Esto ha llevado a que la gastronomía resalte por sus sabores marcados, ingredientes únicos y la posibilidad de mezclar texturas, colores y sabores en un solo plato; la tradición y las raíces culturales son visibles en sus técnicas únicas y endémicas que logran llevar los ingredientes a un siguiente nivel.”

Andrés Cardona
Chef Ejecutivo- Norte Latinoamérica

» **La receta del chef Afifi** se compone de una extensa variedad de diferentes técnicas, deliciosos dips y salsas, que son una verdadera fiesta para nuestros ojos.

Mejores ingredientes: Pizza, Platos Variados, Carnes Frías, Quesos Locales, Tapas
Mejores técnicas: A la Parrilla, Horneado, Fresco, Crudo, Asado, Frito

Róbalo a la parrilla con Dips mediterráneos y Guarniciones

POR *Sherif Afifi*



Es una oportunidad para nosotros, los chefs, el poder compartir nuestros sabores regionales y técnicas con los comensales, para brindarles una gran experiencia al lado de sus seres queridos.”

Chef Sherif Afifi
Chef Ejecutivo - Egipto
@chef.sherif.afifi

INGREDIENTES (10 Porciones)

PARA HORNEAR EL PESCADO

2.5 kg de róbalo entero
Sal al gusto
1 g de pimienta negra
5 g de ajo picado
2 g de hojas de tomillo

PARA EL TZATZIKI CREMOSO

100 g de yogurt griego
100 g de **Fruco® Mayonesa**
100 g de pepino rallado
5 g de ajo picado
1 ml de jugo de limón
5 ml de aceite de oliva

PARA EL TARTAR DE REMOLACHA

200 g de **Fruco® Mayonesa**
1 ml de jugo de limón
20 g de alcaparras picadas
40 g de mostaza Dijon
3 g de eneldo picado
75 ml de jugo de remolacha

PREPARACIÓN

PARA HORNEAR EL PESCADO

- Marina el pescado con aceite de oliva, sal al gusto, el resto de ingredientes y hornea por 40 minutos a 180°C.

PARA EL TZATZIKI CREMOSO

- Mezcla Fruco® Mayonesa con el resto de los ingredientes y mantén en refrigeración antes de servir.

PARA EL TARTAR DE REMOLACHA

- Mezcla Fruco® Mayonesa con el jugo de limón, las alcaparras, mostaza y eneldo. Añade el jugo de remolacha y refrigera antes de servir.

Esta receta no solo es un placer a la vista, también está repleto de nutrientes – es hacer realidad la felicidad de compartir.



INGREDIENTES (10 Porciones)

BABA GANOUSH AHUMADO

300 g de berenjena asada

10 ml de tahini

2 ml de jugo de limón

2 g de paprika ahumada

50 ml de aceite de oliva

2 g de sal

1 g de pimienta negra

RANCH CÍTRICO

100 g de **Fruco® Mayonesa**

100 g de crema agria

100 g de leche de mantequilla

4 ml de jugo de limón

1 g de ralladura de limón

5 g de cebolla en polvo

3 g de ajo en polvo

1 g de eneldo picado

ZANAHORIAS GLASEADAS

500 g de zanahorias

50 g de azúcar

50 g de mantequilla

1 tomillo

PURÉ DE PAPAS

100 g de **Knorr® Professional Puré de Papa**

400 ml de agua

VERDURAS A LA PARRILLA

2 kg de verduras de temporada blanqueadas

100 ml de aceite de oliva

2 g de ajo picado

5g de **Knorr® Professional Caldo de Gallina**

3 g de hojas de tomillo

PREPARACIÓN

BABA GANOUSH AHUMADO

- Asa la berenjena hasta que esté suave para darle un saborcito ahumado y mezcla con los demás ingredientes.

RANCH CÍTRICO

- Añade la ralladura al mezclar, no únicamente como decoración.

ZANAHORIAS GLASEADAS

- Blanquea las zanahorias y glasea.

PURÉ DE PAPAS

- Hidrata con agua caliente el puré de papas de acuerdo a las instrucciones del empaque.

VERDURAS A LA PARRILLA

- Blanquea o cuece al vapor las verduras y termina de cocinar a la parrilla.

EMPLATADO

- Acomoda los ingredientes en una tabla de madera.
- Añade limón en gajos, aceitunas en escabeche, ajo asado en mantequilla, apio, cebollín, semillas de girasol y tomate rojo cherry.

DETRÁS DE LA receta

Se usó la Mayonesa Fruco® como base cremosa del tzatziki y el tartar de remolacha.



@chef.sherif.afifi



Tafelspitz con donas de papa

POR *Andras Horvath*



Compartir un Tafelspitz es un excelente ejemplo de esta tendencia. Cuando empiezan a pasarse las salsas y guarniciones por toda la mesa, la gente de inmediato empieza a opinar sobre cuáles son sus combinaciones favoritas, así como de las historias y recuerdos que esta delicia les trae. Con esta comida logramos revivir nuestra juventud, a través de recetas del pasado.”

Chef Andras Horvath
Consejero culinario - Austria
@chef_andras_chefmanship

INGREDIENTES (10 Porciones)

TAFELSPITZ

2 kg de punta de anca (con la capa de grasa)

30 g de **Knorr® Professional Caldo de Costilla**

500 g de tuétano

200 g de cebolla blanca

100 g de puerro

600 g de zanahorias

300 g de raíz de apio

100 g de raíz de perejil

20 g de perejil fresco

5 g de tomillo fresco

Sal, pimienta negra entera, hoja de laurel

DONAS DE PAPA

700 g de **Knorr® Professional Puré de Papa**, preparado y frío

50 g de cebolla en polvo

8 huevos

12 g de polvo para hornear

400 g de harina de trigo

100 g de mantequilla derretida

Sal y azúcar al gusto

PREPARACIÓN

TAFELSPITZ

- Pon la carne en una olla con agua fría y lleva a hervor. Cuando esté hirviendo, retira el agua y haz un choque térmico pasando primero por agua hirviendo y luego por agua fría.
- Lleva el tuétano y la carne a una olla y cúbrelos con agua fresca. Retira la espuma que pueda aparecer en la superficie y añade las hierbas, especias, vegetales y condimentos, incluyendo el Knorr® Professional Caldo de Costilla.
- Blanquea las zanahorias hasta que estén al dente, y resérvalas para el final.
- Corta la carne en raciones y vierte encima algo de caldo.

DONAS DE PAPA

- Prepara el Knorr® Professional Puré de Papa con la cebolla en polvo.
- Bate los huevos y añade la mantequilla derretida.
- Mezcla lo anterior con el puré de papa.
- Mezcla la harina con el polvo para hornear, sal y azúcar, y combina con el puré de papa.
- Forma quenelles con la masa y fríe a 170°C hasta que estén dorados.

*Utiliza cortes más magros para satisfacer a los comensales más preocupados por la salud.



INGREDIENTES (10 Porciones)

ESPINACA CREMOSA

600 ml de crema de leche
400 g de puré de espinaca
35 g de Knorr® Professional Puré de Papa
15 g de pasta de ajo
100 g de mantequilla
Sal y nuez moscada, al gusto

SALSA DE RÁBANO PICANTE Y MANZANA

500 g de manzanas verdes
30 g de Knorr® Professional Caldo de Costilla
100 g de salsa de manzana
50 g de rábano picante recién rallado
300 ml de aceite de girasol
10 ml de jugo de limón

SALSA DE CEBOLLÍN

500 g de pan de consomé
500 ml de leche
300 g de Hellmann's® Mayonesa Base
8 huevos cocidos
50 g de cebollín

PREPARACIÓN

ESPINACA CREMOSA

- Derrite la mantequilla, agrega la pasta de ajo y el puré de espinaca.
- Añade y mezcla la crema de leche y deja a punto de ebullición por 5 minutos.
- Sazona con sal y nuez moscada.
- Retira del fuego, agrega y bate el Knorr® Professional Puré de Papa.
- Pasados 2 minutos, bate de nuevo.
- Llena un sifón con la espinaca cremosa y cárgalo con 2 cápsulas.

SALSA DE RÁBANO PICANTE Y MANZANA

- Sazona la sopa de carne con jugo de limón, aceite, sal, pimienta y rábano picante.
- Pela las manzanas y rállalas finamente sobre la sopa, añade la salsa de manzana y mezcla bien.

SALSA DE CEBOLLÍN

- Corta la corteza de los pan de consomé y remójalos en leche hasta que la absorban completamente. Hazlos puré.
- Combina este puré con la Hellmann's® Mayonesa Base, añade el cebollín picado y las yemas desbaratadas.

DETRÁS DE LA receta

Se utilizó Knorr® Professional Puré de Papa para la base de las donas. Se hicieron quenelles con la mezcla ya sazonada y se frieron hasta estar crujientes.





Costillas, Salchicha y Pierna de cerdo sous vide con Polenta gratinada

POR *Robert Voicu*



“En Rumania, los platos de cerdo son tradicionales de invierno, y son la oportunidad perfecta para reunir a los amigos y familia. Este plato combina la cultura de la Navidad Rumana, con la alegría de compartir deliciosos y divertidos platos con quienes más queremos.”

Robert Voicu
Chef Ejecutivo - Rumania
@robert_voicu_ufs

INGREDIENTES (10 Porciones)

JAMÓN DE CERDO SOUS VIDE

350 g de pierna de cerdo en cuadritos

30 g de **Knorr® Professional Caldo de Costilla**

80 g de manteca de cerdo

1 g de humo líquido

COSTILLAS DE CERDO AHUMADAS

350 g de costillas de cerdo ahumadas con hueso

80 g de manteca de cerdo

1 g de humo líquido

SALCHICHA CASERA

350 g de salchicha casera fresca

80 g de manteca de cerdo

1 g de humo líquido

MOUSSE DE QUESO DE CABRA

230 g de queso de cabra unttable

420 g de crema de leche

2 g de sal fina

PREPARACIÓN

JAMÓN DE CERDO SOUS VIDE

- Corta el codillo en cubos.
- Coloca en una bolsa de vacío y añade Knorr® Professional Caldo de Costilla, manteca de cerdo y humo líquido.
- Sella la bolsa y prepara en sous vide a 61°C por 4 hrs.

COSTILLAS DE CERDO AHUMADAS

- Divide el costillar, de manera que quede un hueso por porción y retira la carne de un extremo del hueso (1/3 de largo).
- Coloca las costillas en una bolsa de vacío, añade manteca de cerdo y humo líquido.
- Sella y prepara en sous vide a 61°C por 4 horas.

SALCHICHA CASERA

- La salchicha casera debe estar hecha de 3 tipos de carne (res y cerdo). De preferencia salchicha tipo alemana Wiener Würstchen.
- Separa por porciones la salchicha y colócala en una bolsa de vacío, añade manteca de cerdo y humo líquido.

EMPLATADO

- Coloca las bolsas en agua con hielo para detener la cocción.
- Fríe las costillas en aceite antes de servir.



INGREDIENTES (10 Porciones)

CHICHARRÓN NORTEÑO

250 g de tocino barrigüero

50 g de sal

POLENTA AL GRATÍN CON QUESO MANCHEGO MADURO

250 g de harina de maíz

850 g de agua

30 g de aceite vegetal de girasol

5 g de sal

30 g de **Knorr® Professional Caldo de Costilla**

100 g de queso manchego maduro

VERDURAS EN ESCABECHE

150 g de hojas de col

100 g de floretes de coliflor

250 g de zanahorias

100 g de pepinillos en rebanadas

60 g de sal

150 ml de vinagre

300 g de agua

40 g de miel

8 g de chile en hojuela

100 ml de vinagreta de cítricos

DETRÁS DE LA *receta*

La harina de maíz se cocinó y mezcló en una Thermomix, se enfrió en moldes de silicona y finalmente se les colocó queso manchego maduro para finalmente sopletear.



PREPARACIÓN

MOUSSE DE QUESO DE CABRA

- En una batidora, coloca la crema de leche, el queso de cabra y sal.
- Mezcla todo a una velocidad de 3.5, durante 3 minutos, usando la cuchilla mezcladora.
- Coloca la mezcla en un sifón con dos cargadores para espumar.
- Agita el sifón y guarda en el refrigerador hasta la hora de servir.
- Saca el sifón del refrigerador de 15 a 20 minutos antes del emplatado y agita bien antes de usar.
- Decora con chicharrón en polvo.

POLENTA AL GRATÍN CON QUESO MANCHEGO MADURO

- En una Thermomix, añade agua, aceite vegetal y sal.
- Hierve por 12 minutos a 100° en velocidad 1.
- Agrega la harina de maíz con ayuda de una espátula.
- Tapa y cocina durante 40 minutos a 100° C, a velocidad 2, removiendo de vez en cuando.
- Antes de que termine, añade Knorr® Professional Caldo de Costilla
- Vierte la mezcla de polenta en moldes de silicona y colócalos en el refrigerador.
- Desmolda la polenta y colócala en una bandeja cubierta con plástico transparente.
- Mantén en refrigeración hasta la hora de servir.
- Al emplatar, corta las piezas de polenta a lo largo.
- Coloca pequeños trozos de queso en cada lado y gratina en un horno salamandra o con soplete.

VERDURAS EN ESCABECHE

- Combina el agua, vinagre, miel, vinagreta, hojuelas de chile y sal, hierve la mezcla y deja reposar por unos minutos.
- Coloca las verduras por separado en bolsas de vacío con la salmuera que preparaste, sella las bolsas y cocina sous vide a 84°C por 2.5 horas.
- Sumerge en un bowl de agua helada para detener la cocción.
- Fríe las hojas de col hasta que estén crujientes, seca con toallas de papel para remover la grasa y acomoda en el plato.





CONTRASTES

Inesperados

Combinaciones sorprendentes de sabores, colores y texturas, que resaltan la creatividad de los chefs más talentosos.

Con experiencias culinarias multisensoriales, estallan **CONTRASTES INESPERADOS.**

Calor y frío, picante y dulce- piensa en chile y chocolate; y bombas umami- como el Salmón Aburi con salsa Miso-Ponzu. Los platos tienen una divertida mezcla de colores y texturas - crujiente y fibroso, suave y cremoso. Hay diferentes tipos de cítricos como yuzu y calamansi que con sus notas amargas o ácidas están dejando huella. Esta tendencia sorprende a nuestros sentidos y es verdaderamente inolvidable.

En Madrid, el chef Javi Estevez, del Restaurante El Lince, es el cerebro detrás de platos como Arroz con pato, Magret de pato, Mayonesa al chipotle y Flan de queso, regaliz y remolacha.

Mientras tanto, en Shangai, el Ultraviolet sirve una experiencia culinaria inmersiva, con elementos audiovisuales y multisensoriales que complementan los platos.

En esta *tendencia*

» El Chef Edwin van Gent creó una versión alucinante de raíz de apio, combinando toques de sabores mexicanos y japoneses.

Mejores ingredientes: Jengibre, Chile, Citronella, Ajo Negro, Vinagres Saborizados
Mejores técnicas: Marinado, a la Parrilla, Especiado, Fresco, Crudo, Asado

Raíz de apio asado con Mole de Chocolate y Jengibre

POR *Edwin van Gent*



Los comensales siempre se muestran curiosos ante las combinaciones y sabores emocionantes; quieren que los sorprendan. Comer debería ser toda una experiencia - **una fiesta de la que siempre vas a seguir hablando y que no olvidarás en mucho tiempo.**

Chef Edwon van Gent
Chef en Jefe - Países Bajos
@chef_edwin_ufs



DETRÁS DE LA *receta*

El jengibre se preparó de dos maneras: licuado con jugo de manzana y vinagre de sushi, gelatinizado; y usado como especia del mole, donde se mezcló con chocolate para finalizar.



INGREDIENTES (10 Porciones)

RAÍZ DE APIO

1 pieza de raíz de apio
60 g de Knorr® Professional Caldo de Gallina
5 L de agua
150 g de mantequilla

GEL DE JENGIBRE

100 g de jarabe de jengibre
50 ml de vinagre de sushi
250 ml de jugo de manzana
4 g de goma gelificante

MOLE

10 g de aceite de girasol
5 g de puré de jengibre
1 g chile en hojuelas
2 g de mezcla de mole
100 ml de jerez
250 ml de agua
11 g de Knorr® Professional Salsa Demiglaze
10 g de Maizena®
50 g de chocolate oscuro 80%
100 ml de gel de jengibre
1 taza de acedera
100 g frituras de salsifí

MEZCLA DE ESPECIAS PARA MOLE

10 g cebolla en polvo
10 g de pimienta negra
10 g de paprika
10 g de perejil en polvo
15 g de ajo en polvo
5 g de chipotle seco
35 g de cocoa en polvo

PREPARACIÓN

RAÍZ DE APIO

- Lava muy bien la raíz de apio.
- Prepara el Knorr® Professional Caldo de Gallina y cocina la raíz de apio por una hora.
- Deja enfriar la raíz de apio en el caldo.
- Coloca la mantequilla en un sartén y deja derretir.
- Asa la raíz de apio en el horno por 1.5 horas a 170°C.
- Vierte un poco de mantequilla de vez en cuando sobre la raíz de apio.
- Remueve del horno y corta en gajos.

GEL DE JENGIBRE

- Blanquea el jengibre y enjuágalo.
- Hazlo puré junto con el jugo de manzana y el vinagre.
- Añade el gelificante, mézclalo y calienta hasta hervir.
- Deja cocinar brevemente y luego coloca la mezcla en un bowl.
- Deja enfriar y licúa hasta convertir en un gel suave.

MOLE

- Calienta el aceite, añade el jengibre, chile en hojuelas y especias.
- Desglasas con el jerez y añade el agua.
- Añade el polvo de gravy y cuando hierva, agrega Knorr® Professional Salsa Demiglaze, mezcla perfectamente y cuando vuelva a hervir, incorpora la Maizena® disuelta en un poco de agua.
- Cuando llegue a punto de hervor, mezcla lentamente el chocolate.

MEZCLA DE ESPECIAS PARA MOLE

- Divide la raíz de apio en los platos y aplica pequeños puntos de gel de jengibre en ella.
- Acompaña con las frituras de salsifí y acedera con un poco salsa encima.



Esta receta es una gran opción vegetariana.



 | @chef_edwin_ufs



Falafel de Frijol Negro y Puré de berenjena cremoso

POR *Eddy Diab*



“El falafel usualmente se prepara con garbanzos. Pero en esta ocasión estoy utilizando frijol negro en su lugar, para darle un color negro muy trendy y un gran sabor. Utilizar ingredientes salados en los postres es una tendencia muy fuerte en este momento y yo busco juntar esta idea con mis raíces culinarias.”

Chef Eddy Diab
Chef - United Arab Emirates
@chef.eddy.diab

INGREDIENTES (10 Porciones)

FALAFEL DE FRIJOL

500 g de frijoles negros remojados en agua

18 g de ajo

30 g de cebolla roja

3 ramitas de cilantro fresco

2 ramitas de menta fresca

5 g de comino en polvo

1 g de carbón en polvo

2 g de bicarbonato

1 g de polvo para hornear

2 g de sal

1 g de pimienta

Aceite para freír, como sea necesario

PURÉ DE BERENJENA CREMOSO

180 g de pimiento rojo

20 g de ajo

5 g de tomillo

15 ml de aceite de oliva

210 g de puré de berenjena

10 g de nueces tostadas

PREPARACIÓN

FALAFEL DE FRIJOL

- Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave.
- Separa las porciones, dales forma de bolita y fríe sumergidas en aceite por 2 minutos.
- Corta por la mitad.

PURÉ DE BERENJENA CREMOSO

- Asa el pimiento con ajo, tomillo y aceite de oliva.
- Licúa con el puré de berenjena y la nuez hasta que esté cremoso.



INGREDIENTES (10 Porciones)

CEVICHE DE LANGOSTINOS

375 g de langostinos
2 g de eneldo
5 g de cebolla ocañera
5 g de cebollín
10 g de frijoles crujientes negros
2 g de jengibre fresco
Jugo de medio limón
1 limón
1 g de paprika ahumada
1 g de sal
1 g de pimienta
5 ml de aceite de oliva

SALSA TARATOR

150 ml de tahini
1 limón
5 g de pasta de ajo
1 g de comino
80-100 ml de agua fría
2 g de sal
1 g de pimienta

EMPLATADO

Brotes

PREPARACIÓN

CEVICHE DE LANGOSTINOS

- Combina todos los ingredientes.
- Coloca a un lado y deja reposar hasta antes de emplatar.

SALSA TARATOR

- Combina todos los ingredientes y sirve la mezcla en un sifón. Deja a un lado hasta que la necesites.

EMPLATADO

- Rellena los falafels con el relleno de puré de berenjena, cerrando como si fueran pequeñas hamburguesas.
- Acomoda en un plato y corona con el ceviche de langostinos.
- Para terminar, añade salsa tarator y una teja de remolacha.

DETRÁS DE LA receta

Los frijoles negros se usaron como base del falafel, combinados con especias.



@chef.eddy.diab

Salmón Katsu con aderezo tailandés de wasabi y mayonesa Shoyu

POR *Jiraroj Navanukroh*



“Me encanta mezclar y combinar gustos y sabores al crear recetas nuevas. Ésta es una combinación de lo tailandés y lo japonés. Utilizo las técnicas japonesas de cocina, y los sabores más representativos de la cocina tailandesa.”

Chef Jiraroj Navanukroh
Chef Ejecutivo - Tailandia
@chef_jiraroj_ufs

INGREDIENTES (10 Porciones)

SALMÓN KATSU

1200 g de filete de salmón sin piel (120 g/pp)

1 g de pimienta negra molida

300 g de iga de pan

4 huevos batidos

150 g de harina de trigo

500 g de aceite para cocinar

ADEREZO TAILANDÉS PICANTE DE WASABI “NAM YUM”

40 ml de jugo de limón

130 g de salsa de pescado

90 g de azúcar blanca

5 g de **Knorr® Professional Caldo de Gallina**

45 g de chile tailandés ojo de pájaro

40 g de ajos pelados

15 g de tallos de cilantro, finamente picados

15 g de cebollín

15 g de pasta de wasabi

PREPARACIÓN

SALMÓN KATSU

- Para el empanizado: Coloca la harina, los huevos batidos y el miga de pan en diferentes recipientes.
- Sazona el filete de salmón con pimienta.
- Cubre ligeramente el salmón con harina, sumérgelo en el huevo y finalmente pásalo por el miga de pan hasta cubrir completamente.
- Calienta el aceite en un sartén a fuego medio.
- Fríe brevemente el salmón hasta que tome un tono dorado y esté crujiente por fuera, pero aún crudo por dentro.

ADEREZO TAILANDÉS PICANTE DE WASABI “NAM YUM”

- Coloca todos los ingredientes en la licuadora con el Knorr® Professional Caldo de Gallina y mezcla bien hasta que esté suave.
- Reserva.



INGREDIENTES (10 Porciones)

MAYONESA SHOYU

100 g de **Hellmann's® Mayonesa Base**

10 g de salsa de soya japonesa

5 g de ajo picado

2 hojas de lima kaffir, finamente picadas

EMPLATADO

50 g de citronela, finamente rebanada

50 g de cebollín, finamente rebanado

5 hojas de lima kaffir, finamente picadas

30 g de ají pajarito,
finamente rebanado

150 g de pepino japonés,
cortado a lo largo y enrollado

200 g de tomates cherry en mitades

50 g de huevo de salmón

5 g de hojas de menta

PREPARACIÓN

MAYONESA SHOYU

- Mezcla todos los ingredientes en un bowl y combina con un batidor hasta que esté suave.
- Sirve en una botella squeeze.

EMPLATADO

- Corta el salmón katsu en porciones y acomoda en un plato.
- Coloca una cucharada de aderezo de wasabi y dibuja con la mayonesa sobre el plato.
- Agrega las verduras y decora con las hojas de lima kaffir, menta y la huevo de salmón.

DETRÁS DE LA *receta*

Las hojas de lima kaffir le dan mucha potencia al sabor de la mayonesa.





VEGETALES

Irresistibles

Las técnicas modernas pueden transformar simples vegetales de guarnición, en el ingrediente principal del plato, sin sacrificar el sabor (y reduciendo costos en tu menú).

VERDURAS IRRESISTIBLES

cobran protagonismo como platos vegetarianos, que son decadenamente indulgentes.

Gente de todo el mundo está experimentando diferentes versiones de platos a base de vegetales, gracias al increíble ingenio de los chefs. La ventaja de esto es que mientras más nuevo el concepto, menos reglas que seguir y por consiguiente, ¡más oportunidad de experimentar!

En Buenos Aires, el chef Mariano Ramón del Gran Dabbang, creó la Roti de mandioca con jalea de plátano y chile. Inspirado por influencias asiáticas y latinoamericanas, el chef lleva más allá lo vegetal, logrando astutas combinaciones de técnicas e ingredientes de dichas regiones.

LA GRAN REBELIÓN *vegetal*

» El chef René Noel Schiemer dice que los platos flexitarianos no tienen que ser complejos; solo necesitas innovar con un ingrediente principal para simplificar tu menú. En su receta, el chef logra que las zanahorias jueguen diferentes roles, de distintas maneras, sin sacrificar sabor.



Las recetas con base vegetal son una forma muy poderosa de reducir la huella de carbono y están llenas de excelentes nutrientes.

Mejores ingredientes: Champiñón, Coliflor, Espárragos, Berenjena, Remolacha
Mejores técnicas: Fresco, Crudo, a la Parrilla, Horneado, Asado, Frito



4 Estilos de Zanahorias con Mole

POR *René-Noel Schiemer*



Los clientes se preocupan cada vez más por lo que comen y ven su dieta de una forma mucho más consciente. Cocinar con vegetales, no solo añade más nutrientes al plato, sino que también aumenta las posibilidades de tu menú. **Eso te da la oportunidad de atraer un nuevo tipo de clientes."**

Chef Rene-Noel Schiemer
Consejero Culinario - Alemania
@chef_renenoeel_chefmanship

DETRÁS DE LA *receta*

Se usó la zanahoria entera, incluyendo los extremos y las cáscaras; las zanahorias baby se cocinaron sous vide con especias; con otra porción se hizo puré; los extremos se sumergieron en aceite, y las cáscaras se sazonaron y quemaron para crear ceniza de zanahoria.





INGREDIENTES (10 Porciones)

RAÍZ DE APIO
10 zanahorias baby
40 g de pasta de jengibre
2 vainas de vainilla
100 g de mantequilla o margarina

PURÉ DE ZANAHORIA
1 kg de zanahorias
100 g de mantequilla / margarina
1 naranja orgánica
10 g de Knorr® Professional Caldo de Gallina

ACEITE DE HOJA DE ZANAHORIA
200 g de hojas de zanahoria
200 g de aceite de girasol

CENIZA DE ZANAHORIA
500 g de cáscaras de zanahoria
250 g de hojas de zanahoria
30 g de azúcar morena
sal al gusto

BROCHETAS DE POLLO CON MOLE
700 g de pollo para brochetas
40 g de polvo o pasta para preparar mole
Aceite de avellanas

CREMA JOGI
300 g de Fruco® Mayonesa
50 g de yogurt

PREPARACIÓN

- RAÍZ DE APIO**
- Limpia la raíz de apio.
 - Pela y limpia las zanahorias.
 - Prepara una bolsa sous vide para cada tipo de zanahoria.
 - Coloca ½ vaina de vainilla, 10 g de pasta de jengibre y 25 g de mantequilla en cada bolsa.
 - Añade las zanahorias y un chorrito de agua.
 - Sella al alto vacío 100% y vaporiza a 85°C por alrededor de 40 minutos.

- PURÉ DE ZANAHORIA**
- Pon las hojas de las zanahorias aparte.
 - Lava y pela las zanahorias, y córtalas en rebanadas delgadas.
 - Colócalas en una bolsa de vacío con mantequilla, jugo de una naranja y Knorr® Professional Caldo de Gallina.
 - Sella al vacío 100% y vaporiza a 85°C por 60 min. aprox.
 - Saca y mezcla.

- ACEITE DE HOJA DE ZANAHORIA**
- Lava los extremos de las zanahorias y seca en un centrifugador de ensaladas.
 - Calienta el aceite a 150°C aprox., deja enfriar y reposar durante la noche.
 - Cuela y embotella.

- CENIZA DE ZANAHORIA**
- Mezcla las cáscaras y hojas limpias.
 - Añade el azúcar y la sal.
 - Asa, preferentemente con un soplete.
 - Seca a 160°C (sin ventilador) por alrededor de 20 min.
 - Mezcla todo finamente o machaca con un mortero.

- BROCHETAS DE POLLO CON MOLE**
- Marina los trozos congelados con mole y aceite de avellanas.
 - Coloca en una bolsa o caja y deja aproximadamente por 4 horas.
 - Saca y fríe como acostumbras.

- CREMA JOGI**
- Mezcla bien todos los ingredientes.



Coles de Bruselas con Glaze de Pasta de Chiles Ahumados

POR *Eric Chua*



“Una de las ventajas de trabajar con vegetales es que puedes utilizar muchas más técnicas de preparación y así, ofrecer diferentes experiencias gastronómicas a tus clientes. Además, como chef, **me encantaría hacer que se enamoraran de los vegetales otra vez.**”

Chef Eric Chua
Chef Ejecutivo - Singapur
@ufssgchefs
@chef_eric_chua

INGREDIENTES (10 Porciones)

ENSALADA DE COLES DE BRUSELAS

200 g de coles de Bruselas, rebanadas

100 g de **Fruco® Mayonesa**

20 g de jugo de limón

2 g de comino

1 g de sal

1 g pimienta molida

COLES DE BRUSELAS ASADAS

700 g de coles de Bruselas, cortadas

25 g de aceite de oliva

5 g de **Knorr® Professional Caldo de Gallina**

1 g de pimienta blanca molida

GLAZE DE PASTA DE CHILES AHUMADOS

60 g de miel

50 g de salsa de chipotle ahumado

50 g de pasta de chile ahumado

3 g de aceite de ajonjolí

3 g de zumo de limón

EMPLATADO

20 g de ajonjolí blanco tostado

30 g de cebollín

10 g de cilantro

PREPARACIÓN

ENSALADA DE COLES DE BRUSELAS

- Lava bien las coles de Bruselas.
- Corta las coles en rebanadas de 2mm de espesor.
- Coloca las rebanadas en un bowl.
- Añade el resto de los ingredientes y mezcla bien.
- Deja reposar en el refrigerador 1 hr antes de servir.

GLAZE DE PASTA DE CHILES AHUMADOS

- Coloca todos los ingredientes en un bowl.
- Revuelve bien y deja a un lado para utilizar después.

COLES DE BRUSELAS ASADAS

- Lava muy bien las coles de Bruselas.
- Colócalas en un bowl junto con el aceite de oliva, Knorr® Professional Caldo de Gallina y la pimienta blanca
- Revuelve bien y deja marinar por 15 minutos.
- Precalienta el horno con una bandeja de hierro fundido grueso a 200°C.
- Ya caliente, coloca las coles marinadas en la bandeja, extendiendo para que queden parejas.
- Asa por 8 minutos y revuelve un poco.
- Una vez asadas, transfiere a un bowl y esparce sobre ellas el glaze de pasta de chiles ahumados.
- Revuélvelas bien y pásalas a un plato.
- Decora y acompaña con la ensalada fría de coles de Bruselas.



Proteína *Alternativa*

Se trata de abrirnos a explorar diferentes tipos de fuentes de proteína.

PROTEÍNA ALTERNATIVA

“Además de reducir costos, sustituir proteínas da como resultado mejores platos y grandes beneficios para el planeta.”

-Sana Minhas, Nutricionista, Unilever

El aumento de fuentes alternativas de proteína, solo puede significar una mayor variedad al planear tu menú y una oportunidad aún más grande de crear opciones diversas para un grupo de comensales más amplio. Usar fuentes de proteína vegetal, como frijoles, legumbres, tofu y carne vegana reduce la huella ambiental de tu plato.

El Yarbird en Hong Kong, se especializa en yakitori (brochetas de pollo asadas) pero ahora está ofreciendo platos vegetarianos decadentes como el témpura de hongo maitake y coliflor frita coreana con yuzu, chile y limón.

» En esta sección, los chefs Alex Hall y Philip Li nos demuestran como usar proteínas alternativas para entregar platos llenos de sabor y texturas interesantes.

Mejores ingredientes: Nueces, Frijol, Tofu, Alternativas a la Carne, Alverjas
Mejores técnicas: A la Parrilla, Hervido, Sazonado, Asado, Marinado



Noodles Miso Udon con Marmite Dashi y Tofu

POR *Alex Hall*



“Es importante llevar sabor, disfrute y profundidad a todos estos platos porque cuando eliminamos la carne, la gente piensa que eliminaste el sabor, pero ése no es el caso. Lo que debemos hacer con estos platos es realmente cumplir en sabor y profundidad.”

Chef Alex Hall
Chef Ejecutivo- Reino Unido e Irlanda
@Unilever_Chefs_UKI
@alhall800

INGREDIENTES (10 Porciones)

MARMITE DASHI

- 3 L de agua
- 25 g de azúcar
- 50 g de Marmite
- 75 g de algas kombú

CALDO MISO

- 3 L de Marmite dashi
- 200 g de pasta miso
- 50 ml de vino de arroz

EMPLATADO

- 700 g de tofu (firme)
- 150 g de zanahorias peladas
- 60 g de cebollín
- 600 g de hongo enoki
- 250 g de pak choi
- 60 g de rábano
- 750 g de noodles udon cocinados
- 30 g de sazónador Togarashi

PREPARACIÓN

MARMITE DASHI

- Coloca el azúcar, agua, algas kombú y Marmite en un sartén y espera al primer hervor.
- Cocina a fuego lento por al menos 2 horas.
- Deja los ingredientes reposar en el sartén y enfría por la noche para lograr una infusión.
- Saca del refrigerador un rato antes de usar.

CALDO MISO

- Calienta un poco hasta que empiece a hervir y luego combina en esta mezcla la pasta miso.
- Sazona con vino de arroz al gusto.

EMPLATADO

- Rebana finamente las zanahorias, el rábano y el cebollín.
- Corta los hongos enoki en 4 partes, utilizando su centro para mantenerlos unidos.
- Rebana el tofu en rectángulos y fríe en un sartén hasta que tome un tono dorado por ambos lados.
- Coloca los noodles udon como base del plato y posteriormente decora con los ingredientes crudos.

Tofu Mapo Moderno

POR *Philip Li*



Quiero asegurar que los platos clásicos se le puedan servir a un grupo de clientes más extenso. Necesitamos adaptarnos a los constantes cambios en sus necesidades.”

Chef Philip Li
Chef Ejecutivo- República Popular de China
Wechat ID: PhilipLiTong

INGREDIENTES (10 Porciones)

TOFU

800 g de tofu

100 g de carne molida vegetariana

10 g de pasta de ajo

SALSA

30 g de **Knorr® Professional Base de Tomate**

10 g de **Knorr® Professional Caldo de Gallina**

18 g de frijoles refritos, preparados como indica empaque

4 g de chile piquín en polvo

4 g de pimienta de sichuan en polvo

6 g de aceite de pimienta de sichuan

4 g de azúcar

5 g de **Fruco® Salsa de Soya**

50 g de aceite de canola

20 g de **Maizena®** más 60 g de agua

400 g de agua

GUARNICIÓN

20 g de brotes de ajo picados

PREPARACIÓN

- Corta el tofu en pequeños cuadritos (2.5 x 2.5 cm) y blanquéalos en agua con sal hirviendo.
- Retira del agua y deja aparte.
- Calienta el aceite de canola en un wok, saltea la carne molida vegetariana hasta que obtenga un ligero tono café. Agrega los frijoles refritos, la pasta de ajo, el chile piquín en polvo y saltea hasta que sientas el aroma.
- Agrega agua, tofu, Knorr® Professional Caldo de Gallina, Fruco® Salsa de Soya, hierve a fuego alto y baja el fuego durante 3 a 5 minutos.
- Vierte la Maizena® con agua en el wok en 3 tandas, hasta que la salsa envuelva completamente el tofu.
- Coloca en un plato hondo, aliña con el aceite de pimienta, espolvorea pimienta en polvo y decora con los brotes de ajo picados.

DETRÁS DE LA receta

La carne molida vegetariana es una alternativa a la carne molida de cerdo, que convierte este clásico en un plato para todos.



*El tofu y la carne molida vegetariana se preparan con soya, uno de los 50 Alimentos del Futuro – una fuente de proteína vegetal saludable y sustentable.

Productos UFS

Nuestros productos están diseñados para hacer tu operación más eficiente, brindándote diversas soluciones que te permitirán ahorrar tiempo, estandarizar tus preparaciones y más. Si necesitas ayuda o quieres conocer más de nuestros productos, contáctanos para que nuestro equipo pueda ofrecerte más información.

Para más información **visita**
unileverfoodsolutions.com.co



- Fruco® BBQ
- Fruco® Cocineros con Tomate
- Fruco® Cocineros Mayonita
- Fruco® Cocineros Salsa con Mostaza
- Fruco® Mayonesa
- Fruco® Pasta de Tomate
- Fruco® Salsa con Mostaza
- Fruco® Salsa de Carnes
- Fruco® Salsa de Tomate
- Fruco® Salsa Soya
- Fruco® Vinagre Blanco
- Hellmann's® Aderezo con Queso Cheddar
- Hellmann's® Mayonesa Base
- Hellmann's® Mayonesa Real
- Knorr® Professional Base de Tomate
- Knorr® Professional Caldo con sabor a Costilla
- Knorr® Professional Caldo de Gallina
- Knorr® Professional Crema de Champiñones
- Knorr® Professional Crema de Choclo
- Knorr® Professional Crema de Pollo
- Knorr® Professional Puré de Papa
- Knorr® Professional Salsa Bechamel
- Knorr® Professional Salsa Demiglace
- Maizena® Fecula de Maiz



Unilever
Food
Solutions



COMPROMETIDOS CON LA *Sustentabilidad*

FUTURE 50 FOODS

Unilever tiene un gran compromiso con la sustentabilidad. En las recetas de este reporte encontrarás muchos ingredientes que pertenecen a la lista de Los 50 alimentos del futuro.

Los 50 alimentos del futuro es una lista de ingredientes que, desde el punto de vista mundial, deben consumirse con mayor frecuencia debido a que son más sustentables que la mayoría de los alimentos consumidos habitualmente.

Esto se debe a la mayor biodiversidad que tienen; a que requieren de menos recursos para cultivarse; son más nutritivos; o cuentan con sabores y texturas únicos que le otorgan creatividad a las recetas.



Los 50 alimentos del futuro son el resultado de la colaboración entre especialistas de salud y nutrición; expertos en alimentos de todo el mundo y Knorr, que puede ayudar a los chefs a crear platos con ingredientes más diversos y más basados en vegetales.

Para la lista completa de Los 50 alimentos del futuro y más información, entra aquí:

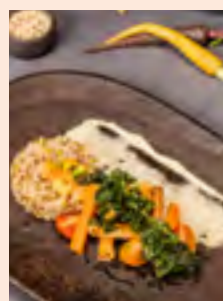
F50F List



1 Menús Ultra Eficientes 09



Pg 11



Pg 15



Pg 17

2 Modernos y Esenciales 25



Pg 27



Pg 31



Pg 35

3 Alimentos Para Sentirse Bien 43



Pg 45



Pg 47



Pg 49

4 Alimentos Silvestres 53



Pg 55



Pg 59



Pg 61

5 La Felicidad de Compartir 65



Pg 67



Pg 71



Pg 75

6 Contrastes Inesperados 79



Pg 81



Pg 85



Pg 89

7 Verduras Irresistibles 93



Pg 95



Pg 99



8 Proteína Alternativa 101



Pg 103



Pg 105



INGREDIENTES

> Zanahoria	11
> Hellmann's® Mayonesa Real	15
> Tubérculos	17
> Knorr® Professional Puré de Papa	21
> Maíz pira o palomero	27
> Knorr® Professional Frijoles Refritos Negros	31
> Knorr® Professional Base de Tomate	35
> Pechuga de pollo	39
> Hellmann's® Queso Cheddar	45
> Knorr® Professional Empanizador	47
> Hellmann's® Mayonesa Espesa	49
> Champiñones y Hongos	55
> Durazno de palma	59
> Pierna de cerdo	61
> Knorr® Professional Caldo de Camarón	67
> Picaña	71
> Knorr® Professional Consomé de Res Select	75
> Knorr® Professional Salsa Demiglace Select	82
> Langostinos	86
> Salmón	89
> Knorr® Professional Condimix Vegetales	96
> Coles de bruselas	99
> Pasta Miso	103
> Tofu	105



CHEFS Global

(Atrás izq. a der.) Giuseppe Buscicchio, Chef Ejecutivo en Jefe Regional - Italia; Edwin van Gent, Chef Jefe- Países Bajos; Maurits van Vroenhoven, Chef Principal en Desarrollo de Marca - Países Bajos; René-Noel Schiemer, Consejero Culinario- Alemania; Yasemin Ataman, Chef Ejecutivo Corporativo - Turquía; Wesley Bay, Consejero Culinario - Bélgica; (Centro izq. a der.) Craig Elliott, Chef Ejecutivo - Sudáfrica; Carlos Madeira Chef Ejecutivo - Portugal; Evert Vermandel, Chef Jefe en Innovación; Andras Horvath, Consejero Culinario - Austria; Anne Zantinge, Chef de Innovación - Savory & The Vegetarian Butcher; Thais Gimenez, Chef Ejecutivo - Latinoamérica; Tommi Virranta, Chef Ejecutivo - Finlandia; Dianne Araneta - Líder de Sabores en Tendencia. (Frente izq. a der.) Jiraroj Navanukroh, Chef Ejecutivo - Tailandia; Sherif Afifi, Chef Ejecutivo - Egipto; Katerina Menti, Chef Consultor - Grecia; Robert Voicu, Executive Chef - Rumania; Kok Kin Chan, Chef de Innovación, Savory; Joanne Limoanco Gendrano, Chef Ejecutivo - Medio Oriente, Pakistán, Sri Lanka; Brandon Collins, Chef Ejecutivo - Norteamérica; Vincent Wattelamne, Chef Jefe - Francia; Eddy Diab, Chef - Emiratos Árabes Unidos; Andrew Ballard, Chef Ejecutivo - Australia, Nueva Zelanda; Ausente: Philip Li, Chef Ejecutivo - República Popular de China.

CHEFS Norte Latam

(De izq. a der.) Juan David Guevara, Chef Especialista- Colombia; Mariana Morales, Chef Especialista Comedores- México; Daryl Ruiz, Chef Especialista de Hoteles- México; Carlos Rodríguez Rivera, Chef Especialista Centroamérica - Costa Rica; Sofía Ortega- Chef Junior (Intern); Carlos Venegas, Chef de Cadenas Nacionales e Internacionales- México; Andrés Cardona, Chef Ejecutivo Norte Latinoamérica; Luis Miguel Cortés Soler, Chef de Innovación y Desarrollo- Norte Latinoamérica; Francisco Medina, Chef de Cadenas Nacionales e Internacionales- Colombia.



SOBRE *Nosotros*

UFS ofrece innovadores ingredientes de la más alta calidad profesional, además de múltiples servicios de valor agregado, creados por más de 250 chefs profesionales, que abarcan más de 50 cocinas y 200 millones de platos diarios.

Dentro de las marcas de UFS se encuentran Knorr Professional, Hellmann's y Fruco, todas ellas creadas por chefs y para chefs.

Con el lanzamiento de "Menús del Futuro", UFS está creando tendencias y ayudando a que los chefs puedan llevarlas a cabo en sus menús, por medio de recetas, técnicas y entrenamientos.

Nuestro delicioso menú está basado en tendencias y expectativas de los clientes, que puedan brindar a los chefs toda la inspiración necesaria para dejar sus menús listos para hoy y cocinando el mañana.

Además, UFS reconoce nuestra aportación en alimentación de calidad, siendo parte de Unilever, una de las empresas de alimentos más grandes del mundo, y fomentando una nutrición positiva y comprometida en reducir el impacto ambiental de la cadena alimenticia mundial. Y estos son solo algunos de los compromisos reflejados en el gran plan de Menús del Futuro.

Dicho plan tendrá un espacio adicional, que ofrezca una mayor sustentabilidad en los servicios alimentarios, dándoles a los profesionales las herramientas necesarias, e inspirando los platos de hoy y mañana.

Mantén *visita*
contacto **unileverfoodsolutions.com.co**



@unileverfoodsolutionscol
@Unilever Food Solutions Colombia
@ufSCO



CHEFS COLOMBIA- (De izq. a der.) Juan David Guevara, Chef Especialista- Colombia; Andrés Cardona, Chef Ejecutivo Norte Latinoamérica; Francisco Medina, Chef de Cadenas Nacionales e Internacionales- Colombia.

Menús del mañana para los chefs de hoy

MENÚS *del* **FUTURO** **2023**



Unilever
Food
Solutions