

MENÚS DEL FUTURO

TENDENCIAS GLOBALES 2024



Unilever
Food
Solutions

RESUMEN EJECUTIVO

“Que rinda más usando menos” es el gran desafío que tienen los chefs hoy en día. Los comensales están más hambrientos que nunca de inolvidables experiencias culinarias. Comidas y bebidas deliciosas, pero también diversión, es lo que piden. Sin embargo, la habilidad de satisfacer éstas demandas se está volviendo cada vez más difícil debido a que el costo de los ingredientes, la escasez de mano de obra y el costo del negocio en sí mismo continúan en ascenso. Esto requiere hacer las cosas de una manera diferente para brindar platos de calidad que gusten, siempre destacando la habilidad creativa del chef. Estar a la vanguardia de las últimas tendencias de menús es clave, resulta un gran desafío, particularmente en este mundo de inspiración digital en el que las tendencias en redes sociales crece y decrece a gran velocidad.

En este contexto es en el cual el Informe de Tendencias de Menús del Futuro 2024 irrumpe. Incontables horas de investigación detallada por expertos de la industria alimenticia, sumado al aporte de más de 1.600 chefs en 21 mercados alrededor del mundo, se han concentrado en identificar las más amplias tendencias de menús. Ha cambiado mucho en los 12 meses que transcurrieron desde que se inauguró la edición. Es por ello que la información de las últimas tendencias se ha ido actualizando.

Vemos la evolución en todas las tendencias, pero tres de ellas son las que vienen creciendo a ritmo sostenido.

- 1 Shock de sabores** se trata de tener una respetuosa irreverencia por los sabores familiares, rompiendo un poco las reglas y brindando a los comensales el entusiasmo por explorar experiencias nuevas. Ellos quieren una fusión salvaje, un caos en la cocina y un enfoque sin limitaciones a los platos que ven en el menú.
- 2** La tendencia de las **Proteínas Potenciadas por las Plantas** ofrece una gran posibilidad de satisfacer el hambre de los comensales y saciarlo con platos inspiradores creados por los chefs. La gente busca nuevas experiencias culinarias que giren en torno a las proteínas ricas en plantas, como los porotos, las legumbres y los vegetales.
- 3** La **Abundancia Local** trata de aprovechar lo producido localmente para mantenerse cerca de la naturaleza. Casi tres cuartos (77%) de los comensales pertenecientes a la GenZ y 70% de los *Baby Boomers* están dispuestos a pagar más por platos que incluyan ingredientes de fuentes locales. Asimismo, hay dos tendencias más que son igualmente populares, los **Menús sin Desperdicio** y los **Vegetales Irresistibles**. Ambos son altamente relevantes para el alto costo ambiental actual, e implican un gran cambio hacia el flexitarianismo. De hecho, el 42% de los consumidores son ahora flexitarianos y representan una de las tendencias dietarias de mayor crecimiento en la actualidad.
- 4 Menús sin desperdicio:** Maximizar los recursos a través de la creatividad. Según investigaciones realizadas, la creciente rentabilidad es la principal razón por la cual los chefs adoptan esta tendencia, mientras que el 54% lo hacen porque es más sustentable.
- 5 Vegetales Irresistibles:** casi la mitad de todos los chefs consideran esta tendencia como una forma de ofrecer nuevos platos más interesantes. También es una manera más sabrosa de atraer nuevos comensales y destacarse de la competencia. Una mayor inspiración es lo que nos convoca, y es lo que se brinda en este informe.
- 6 Comida casera modernizada:** se sigue apostando por los clásicos pero con un giro moderno para brindar platos aún más auténticos.
- 7 Comida que hace sentirse bien:** explorar nuevas cocinas para satisfacer el apetito de la comida sana.
- 8 La nueva manera de compartir** se trata de atraer a más personas a conectar y unirse a través de la comida que hace bien al alma.

¿Y entonces ahora qué? Es tiempo de poner éstas tendencias en acción. Incorporar las nuevas tendencias a los menús está solo a unos clicks de distancia, gracias al diseño amigable del informe. A lo largo del mismo, se encontrarán recursos útiles como recetas, técnicas y tips junto con links a breves demostraciones y capacitaciones online, al igual que inspiración e información sobre ingredientes y tips del uso de productos de UFS como así también de aplicaciones con buena relación costo-eficacia.



Unilever
Food
Solutions



#Listos para hoy, preparados para el mañana en ufs.com.ar

CONTENIDOS

Prólogo..... 7

8 Shock de sabores: Experiencia sin reglas

Cómo los comensales de la GenZ están creando una demanda creciente de experiencias culinarias únicas.... 10
Ideas de Salsas Mexicanas.....12
Mousse de Frambuesa14

18 Abundancia local: Celebrar lo local

Primero la granja:
¿Puede la granja local cambiar tu negocio?20
Cordero patagónico al malbec.....22

30 Menús sin desperdicio: Maximizar la creatividad

Cómo volverse creativo con el desperdicio.....28
Menos es más: Los beneficios de un menú más acotado31
Bifes de portobellos.....32

40 Comida casera modernizada: Aventurera y sustanciosa

Nostalgia en la cocina: traer los platos clásicos a la cocina moderna38
Reversión de un postre típico argentino41
Sandwich helado de selva negra.....44
Nueva ensalada rusa.....49

56 Proteínas potenciadas por las plantas: Héroe

Flexitarianismo: Cómo los pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia.....54

Cuatro ingredientes para platos saludables y conscientes.....56
Tofu marinado con ensalada de quinoa.....59

66 La nueva manera de compartir: Dinámico e interactivo

I.A. y el futuro de los restaurantes.....64
Trilogía de pasteles.....66
Rollo de entraña y mollejas glaseadas.....71
Helados de sésamo y helado de chocolate y jalapeño... 76

80 Vegetales irresistibles: La democracia vegetal

De lo humilde a lo sublime: ¿Pueden los simples vegetales tomar el liderazgo?.....82
Ceviche de vegetales84
Hinojos en dos cocciones.....89
Berenjena ahumada crispy92

100 Comida que hace sentirse bien: Bienestar holístico

Los beneficios ocultos de la comida saludable98
Que el alimento sea más que combustible101
Wrap o taco con crispy veggies.....102
Falsos malfattis.....107

Acerca de este informe..... 112

Clave de recetas:



Recetas a base de plantas:
Recetas con al menos 80% de ingredientes con plantas.

Todas las recetas han sido elaboradas considerando la calidad nutricional de los ingredientes, mediante las mejores técnicas y alternativas posibles.



Recetas para ahorrar tiempo



Recetas que contienen alérgenos



“Los menús siguen evolucionando y es por esto que los Menús del Futuro responden a las necesidades de la Gen-Z y de los Millenials en cuanto a vivir experiencias culinarias únicas.”

PRÓLOGO

Palabras por el
Chef Kees van Erp,
Chef Global y Ejecutivo de
Unilever Food Solutions

Los menús siguen evolucionando y es por esto que los Menús del Futuro responden a las necesidades de la Gen-Z y de los Millenials en cuanto a vivir experiencias culinarias únicas. Desde UFS estamos comprometidos a ayudarte a mantenerte a la vanguardia de la curva culinaria. Esta nueva edición está llena de soluciones a algunos de los mayores desafíos que enfrenta hoy la industria, desde cambiar el comportamiento ante la comida, hasta la escasez de la mano de obra calificada y la suba de los precios, al igual que el impacto ambiental de la cadena de suministros mundial.

Dentro del informe encontrarán tips de los más destacados chefs de UFS acerca de cómo crear recetas sabrosas y modernas que no solo luzcan geniales en el plato, sino que, también en las finanzas. Asimismo, contiene también historias profundas acerca del flexitarianismo, la optimización del menú y la utilización de inteligencia artificial en los restaurants.

Somos conscientes de que para muchos chefs y dueños de restaurantes, las temporadas futuras son impredecibles. Pero en Menús del Futuro van a descubrir nuevas formas de inspiración, de cómo desarrollar estrategias y prosperar. Junto a casi 250 chefs profesionales de UFS alrededor del mundo podemos ayudarte a sentirte preparado para el futuro.



#Listos para hoy, preparados para mañana.



SHOCK DE SABORES

Experiencia sin reglas

En todos los aspectos de la vida estamos queriendo vivir más y mejores experiencias inolvidables, ¿por qué con la comida debería ser diferente?

Estamos atravesando un momento de sobrecarga sensorial y es tiempo de que nos volquemos a eso. Los comensales están ansiosos por ver a los chefs romper las reglas y experimentar más, usando salsas mexicanas auténticas como, por ejemplo, la poblana para elaborar hamburguesas modernas. Ellos Quieren una fusión salvaje, un caos en la cocina y un enfoque sin restricciones a los platos que ven en el menú.

El futuro de “salir a comer” está en considerar a la comida como una forma de escapismo, una visión que se logra mediante la necesidad de sorprender y desafiar con platos sensoriales que están pensados para deleitar.



CÓMO LA *Gen-Z* ESTÁ CREANDO UNA MAYOR DEMANDA DE EXPERIENCIAS CULINARIAS *Únicas*.

Con Chef Joanne
Limoanco-Gendrano

Nos encontramos en una era que está comenzando a estar delineada por la Gen-Z. Su franqueza proviene de las meticulosas investigaciones online. Los miembros son ávidos y veloces en evaluar sus experiencias y decidir si algo resuena o no con ellos y si no es así, virar rápidamente hacia la siguiente oferta tentadora.

“La Gen-Z quiere saber la *historia* detrás de la comida”.

“*Condimentos originales*” es el tema de tendencia que más creció el último tiempo en las búsquedas de Google.¹

El dominio destacado en tecnología de la Gen-Z también puede observarse en el nivel de flexibilidad en lo que respecta a experiencias con la comida. La conveniencia es fundamental, lo que motivó la expansión creciente de restaurantes a brindar opciones para llevar. Como resultado, estrategias de empaquetado novedosas de comida continuaron emergiendo.

Las marcas de comida que incluyen apps de envíos a domicilio han seguido el ejemplo y aprendido de su comportamiento online. Están en constante expansión incluso al punto de haber logrado que marcas de nicho extranjeras comiencen a estar disponibles localmente a través de cocinas fantasmas o pop ups.

Ésta generación no solo busca focalizar en el nombre del restaurant, sino también en quienes son los individuos detrás de esas experiencias culinarias únicas. De la misma manera que los Millenials, los comensales de la Gen-Z quieren saber la historia detrás de la comida, pero dándole un giro: no se espera que los chefs logren un estatus de celebridades para asegurar concurrencia, sino que deben lograr un grado de presencia que les permita ser percibidos como más cercanos y alcanzables, añadiéndole más credibilidad a sus restaurantes afiliados.

Pese a la abundancia de tecnología y servicios disponibles, el creciente costo de bienes y operaciones están desafiando las futuras inversiones. Mientras que resulta crucial adaptarse a las necesidades de la generación actual, mantener una presencia sólida en las redes sociales sosteniendo el nivel de calidad en la comida, sigue siendo el medio más convincente y con mejor relación costo-eficacia para seguir atrayendo y reteniendo clientes de cualquier generación.





Salsa verde

Los ingredientes clave de esta salsa verde son ajo, cebolla, pimientos serranos y cilantro.

Encacahuatado

Como el mole, esta receta lleva semillas de calabaza y maní, con especias agregadas de picantes de Guajillo y chiles de Chipotle.

Salsa poblana

Chiles poblanos verdes suaves, originarios del estado mexicano de Puebla. Para esta salsa se preparan asados

Salsa roja

Esta salsa roja forma parte de los Chilaquiles, un desayuno popular que lleva tortillas de maíz fritas pero también tiene

Mole rosa

Chipotle desecado, pétalos de rosas y especias como el clavo de olor, comino y canela son usadas en esta salsa que acompaña cerdo, pollo, pescado y pulpo.

IDEAS DE SALSAS MEXICANAS

PARA HAMBURGUESAS MODERNAS, PASTA, POLLO Y MÁS

Chef Carlos Venegas, Mexico

Palabras de Ryan Cahill

Para más ideas de recetas mexicanas, visitá unileverfoodsolutions.com.mx



Un postre hecho con sabores y texturas diferentes, que en su combinación generan una explosión de sabor en la boca.



MOUSSE DE FRAMBUESA,

GELEÉ DE FRAMBUESA CON PIMIENTA ROSA Y BISCUIT DE OLIVA.

Chef Jonathan Pereira

@chefsufsarg

Restaurant Trendy / Cafetería

A

Ingredientes (10 porciones)

Mousse de Frambuesa

100g base neutra para Mousse Carte D'Or
140g leche descremada
60g pulpa de frambuesa
3g gelatina sin sabor
15ml Agua

Geleé

250g pulpa de frambuesa
50g azúcar
7g gelatina sin sabor
35ml agua
10g pimienta rosa

Biscuit de Oliva

55g harina de almendras
130g harina 0000
12g polvo de hornear
130g azúcar
3 huevos
120ml aceite de oliva
100ml de leche
2g sal en escamas
Ralladura de limón

Para Acompañar

Frambuesas frescas

Método

Mousse de Frambuesa

- Hidratá la gelatina en agua y reservar en frío.
- Colocá en bowl de batidora la leche fría junto con la **Mousse sabor Chocolate Blanco Carte D'or**. Batí primero a velocidad media por 2 minutos y luego a velocidad alta por 6 minutos.
- Incorporá la gelatina hidratada y caliente sobre el final de la preparación, vertila en forma de hilo mientras batís a velocidad máxima.
- Continúa el batido un minuto más y llevá al molde a utilizar.

Geleé

- Hidratá la gelatina con el agua, y reservá.
- Mezclá la pulpa de frambuesas con el azúcar y la pimienta rosa recién aplastada en un bowl. Agregá la gelatina previamente calentada en forma de hilo.
- Colocá en el molde a utilizar y congelá.

Biscuit de Oliva

- Colocá los huevos en la batidora, batí unos minutos y agregá el azúcar en forma de lluvia. Seguí batiendo hasta llegar a blanco.
- Agregá luego la leche y el aceite de oliva en forma de hilo.
- Retirá, vertí en un bowl y añadí la harina previamente tamizada, la sal, el polvo de hornear, la harina de almendras y la ralladura de limón. Mezclá bien.
- En un molde para horno con papel manteca previamente enmantecado y enharinado colocá la preparación y emparejá con una espátula.
- Llevá a un horno a 160°C durante 8 minutos.
- Una vez salido del horno, pincelá con aceite de oliva y espolvorear con la sal en escamas.



"Los postres en Argentina son muy consumidos, siempre finalizando una cena o evento, pero en el último tiempo están tomando otra relevancia y potenciándose en el mercado con opciones más descontracturadas como la que presentamos en esta oportunidad con sabores intensos, frescos y aromáticos".

Chef Jonathan Pereira



ABUNDANCIA LOCAL

Celebrar Lo Local

Ya sea en la cocina, entre los clientes o empresarios en el área local, la habilidad para abrazar y celebrar la comunidad es la clave del éxito de cualquier restaurante.

Si aún te encuentras en la etapa de definir tu amor por lo local, es tiempo de que comiences a construir relaciones sólidas con los agricultores y productores cercanos.

Combinar dos o más componentes tradicionales usando ingredientes locales es una gran manera de crear algo nuevo que luzca innovador en tu plato.

Las redes locales que se cultivan van a ayudar a crear platos locales y temporarios que entusiasmen y estimulen las papilas gustativas de los comensales.





LA GRANJA PRIMERO: ¿PUEDE TU *Granja Local* CAMBIAR TU NEGOCIO?

Cuando pensamos en la producción fresca, una imagen de una granja brotada de frutas y verduras vibrantes nos viene a la mente. Se trata de una imagen poderosa ya que respaldar al productor local nos beneficia a todos, si lo encaramos de la manera correcta, claro.

Con el
CEO de Kitchen Haus Group,
Patrick Chan
📍 @patbing11

Palabras por
David Wright

Patrick Chan es el CEO del Grupo Kitchen Haus, uno de los pioneros de la Agencia Alimenticia de Singapur de *La Granja a la Mesa*, que galardona y reconoce a las empresas locales que incorporan un mínimo de 15% de compras derivadas de productores locales. Se trata de una iniciativa que prueba que las cadenas de abastecimiento local pueden funcionar a gran escala.

“Hemos sido socios con Unilever Food Solutions a través de distribuidores locales desde hace 10 años”, explica. “Y en junio de 2023 lanzamos un menú exclusivamente basado en plantas y con producción local” Patrick revela que realizan su propia huerta de producción urbana de 40.000m² en el techo de la terraza, en asociación con *Metro Farm*. “Nuestra sociedad con una granja de producción local de renombre nos permite acceder a productos locales como el nai bai, kai lan, kale, basil, etc a un precio más económico”. Haciendo uso de más producción local de vegetales y pescados, Kitchen Haus Group puede reducir su huella de carbono ya que los alimentos no necesitan viajar tan lejos hacia las cocinas centrales.

El saber de dónde provienen los alimentos y cuál es la historia detrás de ellos ayuda al consumidor a entender que nos preocupamos por las regiones de origen y que prestamos detallada atención a todos los pasos de nuestro proceder. La manera en que celebramos y contamos historias de cada momento especial puede marcar la diferencia entre construir una lealtad duradera con nuestros consumidores, o simplemente pagar más por una zanahoria, por ejemplo. Tal como lo expresa Chan, “debemos aceptar que los vegetales locales serán más caros, pero necesitamos poder ofrecer algo más al consumidor final”.



“Debemos aceptar que los vegetales locales serán más caros, pero necesitamos poder ofrecer algo más al consumidor final.”

Patrick Chan





CORDERO PATAGÓNICO AL MALBEC

Chef Jimena Solís

@chefsufsarg

Full Service Restaurante

A

Ingredientes (10 porciones)

Cordero y su marinada

46g Salsa Demiglase Knorr Professional

1000g agua para demiglase

1000g vino Malbec

3000g costillas de cordero

1 unidad piel de limón

20 granos de pimienta

Hierbas frescas salvia/orégano/menta/tomillo

Aceite de Oliva

Bolsas de vacío

Salsa de Malbec

1700g marinada al Malbec y sus jugos de cocción

C/n Maizena

Agua para Maizena

Espuma de papa

65g Papas deshidratadas en escamas Knorr Professional

8g Caldo Granulado de Verdura Knorr Professional

500g agua

150g crema de leche

30g de aceite

Chutney de peras y manzanas

650g peras

250g manzanas verdes

100g cebolla morada

300g azúcar rubia

15 granos de pimienta

3 unidades de canela en rama

3 unidades de clavo de olor

3 unidades de anís estrellado

200g de vinagre de malbec

100g de vinagre de manzana

10g de jengibre fresco

Plato que combina ingredientes claves de diversas regiones de la Argentina con diferentes texturas y sabores.





Método

Cordero y su marinada

- Sellá las piezas de cordero (porcionadas en unos 300g aproximadamente) en una sartén bien caliente ligeramente aceitada. Dejá enfriar.
- Llevá a hervor el vino malbec junto con las hierbas frescas, los granos de pimienta y la cascara de limón. Dejá evaporar el alcohol.
- Diluí en el agua fría la **Salsa Demiglace Knorr Professional** y llevá a hervor.
- Disponé las costillas en las bolsas de vacío.
- Adicioná la marinada de vino malbec.
- Sellá las bolsas y mariná por 24hs en heladera.
- Cociná sous vide a 60°C por espacio de 120 minutos aproximadamente.

Salsa de Malbec

- Disolvé la **Maizena** en agua fría.
- Incorporá la **Maizena** lentamente al jugo de cocción.
- Espesá ligeramente.

Espuma de papa

- Llevá a hervor el agua junto con el **Caldo Granulado de Verdura Knorr Professional**.



- Adicioná en forma de lluvia la **papa deshidratada en escamas Knorr Professional**.
- Dejá reposar unos minutos y mixear.
- Agregá la crema de leche y el aceite de oliva.
- Condimentá a gusto.
- Cargá el sifón y aplicá dos cargas.

Chutney de Peras y Manzanas

- Cortá la peras y manzanas en octavos con piel.
- Colocá en una cacerola las peras, manzanas, cebollas y agregá las especias junto a los granos de pimienta.
- Adicioná los vinagres.
- Incorporá el jengibre en láminas.
- Cociná a fuego bajo hasta que tome la fruta este tierna pero sin desarmarse.



“Receta elaborada con diferentes técnicas de cocción. Por medio de la técnica de vacío obtenemos una cocción controlada a una temperatura justa para que la pieza de cordero resulte en su punto adecuado de cocción. La espuma de papa aportamos una cremosidad interesante al perfumado con el ajo asado. Todo esto, con la acidez del chutney encontraremos un equilibrio entre sabores y texturas.”

Chef Jimena Solis



MENÚS SIN DESPERDICIO



Maximizar la Creatividad

Las legumbres que sobraron están destinadas a una segunda vida y los restos de carne están a punto de convertirse en algo sabroso. **Es hora de que se expandan las barreras de la creatividad culinaria** y transformemos el desperdicio en un plato ganador.

El hecho de que los costos de producción estén en aumento significa que necesitamos ser habilidosos para poder reducir el desperdicio, ya sea utilizando la totalidad de los ingredientes para crear más componentes o para compartir los sobrantes con otros restaurantes. Reducir el desperdicio ya no solo se refiere a la sustentabilidad, sino también a maximizar el potencial de los ingredientes y crear historias alimenticias únicas que reúnan a toda una comunidad.





CÓMO VOLVERSE Creativo CON EL DESPERDICIO

Con el
Chef Brandon Collins

Palabras de
Ryan Cahill

“Desperdicio” siempre ha sido una palabra sucia en lo que respecta a comida. Trae aparejada la imagen de restos de vegetales podridos en el fondo de un tacho de basura. En los últimos años, los términos de moda como “reutilización” o “alimentos imperfectos” ayudaron a cambiar la narrativa negativa alrededor del desperdicio de comida, y los chefs empezaron a abrazar la idea de volverse creativos con los potenciales desperdicios.

“Cualquier cosa que no se tire al tacho, se traducirá en ganancia cuando esté sobre el plato.”

33% de toda la comida producida manualmente va a la basura.



Debido a que el costo de producción crece año tras año, nunca ha sido tan importante como ahora el hacer uso de hasta la última parte comestible de los ingredientes que usamos. Esto es algo que apasiona a Brandon Collins, Chef Ejecutivo para UFS de EE.UU. “Cualquier cosa que no se tire al tacho, se traducirá en ganancia cuando esté sobre el plato,” explica. “Hacer uso de los potenciales desperdicios brinda un atractivo único para los consumidores y también inspira a los chefs a ser más creativos y aventureros”.

“Uno de los primeros pasos en la utilización del desperdicio es pensar acerca de todo lo comestible,” comparte Brandon. “Los corazones del alcaucil, los tallos del brócoli, cosas mundanas que usualmente se desechan y pueden ser transformadas en sopas. O tal vez tomar esos tallos, rebanarlos y avinagrarlos al escabeche.”

Brandon agrega “una de las cosas que hice con las cáscaras de la banana fue cortarlas en cubos muy pequeños, mezclarlas con vinagre, azúcar y un poco de jalapeños y luego usarlas por encima de las ostras. Se convirtió en una salsa mignonette exquisita. De una manera muy simple, se logró aprovechar todas las características frutadas de la banana.”

El Chef Brandon Collins ofrece cinco recomendaciones de cómo comenzar en el camino de la reutilización creativa de la comida.

1 Encontrar el perfecto escabeche

Mi recomendación principal es encontrar un vegetal que les guste para avinagrar en un escabeche. Una vez que se probó con un escabeche universal, se puede avinagrar prácticamente todo. Se puede fermentar o avinagrar ajo, repollo, huevos o ¡lo que se les ocurra!

2 Investigar

Uno de mis libros de cabecera es “*Sobras: La Guía del Desperdicio de Comida para Chefs*”, por Wojtech Végh. Es asombroso y está lleno de información útil.

3 Comer de manera global

Existen muchas cocinas que están basadas en comidas fermentadas, en conservas, o en la utilización del desperdicio. ¡Solo tenemos que empezar a explorar!

4 Mirar hacia el pasado

Si miramos las recetas históricas, se hacía uso de todo. Mirar hacia atrás puede ayudar a propulsarnos hacia el futuro e inspirarnos.

5 Repensar el desperdicio

Miremos qué cosas tiramos al tacho, y preguntémonos si realmente tenemos que deshacernos de eso. ¿Realmente tenemos que pelar las zanahorias? ¿o la banana? ¿Son necesarias estas cosas para crear el plato o el sabor que quiero lograr? Nueve de cada diez veces, dejar aquello que generalmente tiramos, crea un mejor plato.



“Hay tantos platos que pueden ser fácilmente adaptados o modificados. Solo debemos ser creativos.”

MENOS ES MÁS: LOS BENEFICIOS DE UN MENÚ MÁS REDUCIDO

Con el
Chef Audrey Crone

Palabras de
Herman Clay

Un número creciente de chefs y dueños de restaurantes se están dando cuenta de la importancia de la toma de decisiones basada en datos, especialmente en lo que respecta al enfrentar desafíos como la escasez de empleados. Una estrategia efectiva que está ganando impulso es la implementación de menús más reducidos.

Puede que parezca ilógico, pero simplificar el menú puede ayudar al negocio a cuidar sus finanzas además de asegurar al consumidor la alternativa de un menú más reducido. Y es igualmente gratificante para quienes cocinan.

“Contar con un menú más reducido les da a los chefs más libertad de explorar su creatividad sin tener el compromiso de la calidad o la consistencia,” dice Audrey Crone, Chef Ejecutivo de UFS Irlanda.

70%

de los encargados de restaurantes cree que esta tendencia llegó para quedarse.

Adoptar el concepto de un menú más reducido también puede llevar a reducir costos y a brindar operaciones más sustentables. Audrey explica: “Si se cuenta con un menú cuidadosamente curado, y condensado se hará más fácil gestionar el inventario y minimizar la cantidad de ítems perecederos que usualmente se desperdician.”

Permitir a los restaurantes optimizar sus precios y márgenes de ganancias es una gran parte del atractivo de los menús reducidos. Pero, para Audrey, todo se reduce en asegurar una mayor calidad y consistencia. “Si puedes reducir la cantidad de ingredientes que llegan a tu puerta, en última instancia, estarás en una mejor posición para ofrecer mejor comida.”



BIFES DE PORTOBELLOS

CON CROQUETA DE PAPA Y CORAZÓN DE BRIE

Chef Jonathan Pereira

@chefsufsarg

Restaurantes / Cadenas locales



Ingredientes (Porciones 10)

Bifes de portobellos

13g Caldo granulado de Verdura Knorr Professional

20g Base de Tomate deshidratado Knorr Professional

1000ml agua

500g portobellos

400g porotos negros

300g brocoli

300g cebolla blanca

250g premezcla sin tacc

4 dientes de ajo

50g perejil

50g ciboulette

40ml aceite de oliva

Condimentos y salsa de soja a gusto

Croqueta de papa

187g escama de papa deshidratada Knorr Profesional

900ml agua

75g manteca

3 huevos

375g Premezcla sin TACC

750g parmesano

Eneldo a gusto

200g queso brie

Cucharada de nuez moscada

Condimentos a gusto

Cereales sin tacc

250 g Mayonesa vegana

Cucharada de aceite de oliva

Para más información de estos ingredientes, [hacé click acá.](#)

Hoy en la día, crece fuertemente la cantidad de vegetarianos, por eso este plato fue pensado para ellos, sumando una nueva opción rica en sabor y muy nutritiva.





“Una opción para todos los paladares, saliendo de lo tradicional de los platos con proteínas de origen animal y porciones abundantes. Un plato que podemos tener preparado con antelación y solo restaría ensamblar a la hora del servicio.”

Chef Jonathan Pereira

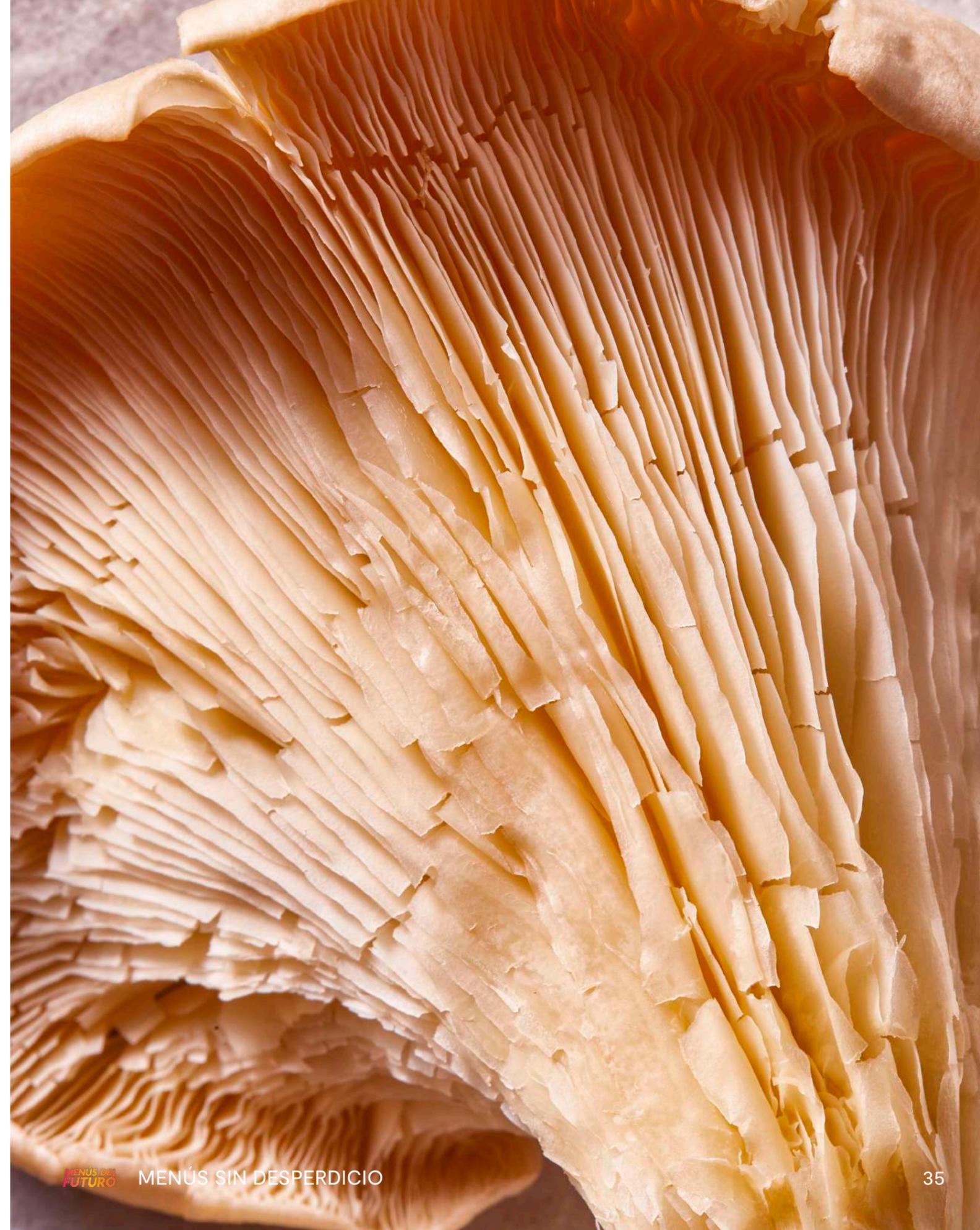
Método

Bifes de portobellos

- Cociná los porotos en agua con laurel. Una vez que esten cocidos dejá reducir completamente el líquido de cocción con los porotos aún cocinándose hasta deshacerse por completo.
- Cortá la cebolla y el ajo en Brunoise y salteá.
- Cortá el brocoli crudo en brunoise.
- Uní todos los ingredientes, incorporando la **premezcla sin TACC**, el polvo de hornear y hierbas frescas. Agregá salsa de soja y armá una pasta.
- Lográ una “masa” lo suficientemente firme para mantener forma y lo suficientemente blanda para que no quede dura y seca.
- Formá el tamaño deseado de bifes y cociná a fuego fuerte en sartén.

Croqueta de papa

- Armá un puré de papa, hirviendo agua, leche y manteca hasta romper hervor. Agregá escamas en forma de lluvia parejo sobre los líquidos y dejá enfriar.
- Mezclá con el queso, los condimentos, el eneldo picado, los huevos y la **premezcla sin TACC**. Dejá enfriar.
- Colocá el puré enriquecido en una placa sobre papel folez o film.
- Marcá con un cortante el tamaño deseado para las croquetas y colocale en el centro el queso brie cortado en pequeños cubos. Llevá a frío de heladera.
- Pasá la croqueta por la mayonesa vegana y rebozá con el cereal sin TACC. Reservá hasta el servicio donde se freía.





COMIDA CASERA MODERNIZADA

Aventurera y Sustanciosa

La comida con sabor a hogar tal como la conocemos está **cambiando**. Donde antes encontrábamos comida con sabor a hogar que era familiar, reconfortante y segura, ahora se está abriendo un nuevo camino hacia recetas que reflejan el legado de chefs y restaurantes locales.

A lo largo de una abundante narrativa culinaria, sumada a la conexión emocional y genuina del chef con el plato, los comensales se encuentran ante nuevas e innovadoras experiencias alimenticias que saben y se sienten especiales.

Pensemos en clásicas y ancestrales recetas pensadas para ser compartidas y disfrutadas como comida reconfortante.



Nostalgia EN LA COCINA: ACERCAR LOS PLATOS CLÁSICOS A LOS COMENSALES *Modernos*

Palabras por
Lauren Kemp

La historia está llena de tesoros culinarios perdidos

Chefs, restaurantes y creadores de recetas de todo el mundo redescubren las tradiciones locales y reinventan los platos buscando en la historia nuevas ideas en un sector que exige cada vez más autenticidad. Esto, unido a la demanda de fuentes locales y sostenibles, significa que ingredientes que habían quedado relegados al pasado vuelven a nuestros platos.

Reimaginar los ingredientes

Estos objetos antiguos están reapareciendo y se está renovando su imagen con increíble destreza. Ahora, es posible conseguir hidromiel en un recital de música, las achuras se venden como delicias y la miel no ha pasado nunca de moda. Los chefs están fermentando y escabechando todo tipo de combinación de vegetales, frutas y especias

Las nuevas tendencias son increíbles y emparejadas con la relevancia histórica, aún son mejores. Fue increíble cuando la quínoa entro en escena, pero puede ser difícil importarla y puede llegar a consumir mucha agua hacerla crecer. En la búsqueda de cumplir con los requisitos de la quínoa en una manera local y sostenible, podemos ver hacia atrás, y prestar atención a lo que nuestros ancestros y sus amigos comían. ¡Bienvenidos sean, granos ancestrales! El pan de espelta y centeno es más caro que nunca, el farro está apareciendo en los negocios y la cebada perlada suena exótica y tiene el mismo efecto que la quínoa (hacen que los garbanzos parezcan pasados de moda).

En lo que respecta a la originalidad, puede parecer irónico mirar al pasado, pero qué mejor manera de presentar a un nuevo ingrediente, un concepto fresco o una técnica sofisticada, que aplicarlo a lo clásico. Hay una satisfacción simple en ver servido un plato familiar de una forma nueva: se obtiene lo mejor de ambos mundos.

“Estos objetos antiguos están *reapareciendo* y se está renovando su imagen con increíble *destreza*.”

65% de los encargados de restaurantes creen que va a seguir creciendo en el futuro.





En este plato encontrarán mucha frescura, acompañado de un sabor dulce.



REVERSIÓN DE UN POSTRE TÍPICO ARGENTINO

Chef Jonathan Pereira

@chefsufsarg

Full Service Restaurants

A

Ingredientes (10 porciones)

Queso

200g Tiramisu & Cheesecake Carte D'Or
200g queso crema
250g crema de leche
150g leche
50g queso Reggianito
8,5g gelatina sin sabor
42ml agua

Salsa de membrillo

1000g membrillo dulce
150ml limón
400ml agua
500g azúcar

Tuille de queso

200g queso parmesano



Método

Queso

- Hidratá la gelatina con el agua, reservá refrigerada.
- Llevá a batir en el bowl de la batidora el **Tiramisú & Cheesecake Carte D'Or** junto con la crema de leche, leche y el queso crema durante 2 minutos en velocidad baja y 6 en alta.
- Incorporá la gelatina hidratada y caliente (calentá en microondas 30 segundos, hasta ver que se derritió) sobre el final de la preparación, vertila en forma de hilo mientras batís a velocidad máxima. Continúa el batido un minuto más.
- Por último incorporá al batido el queso Reggianito y llevá en el molde elegido a refrigerar.

Salsa de Membrillo

- Poné en una olla el membrillo cortado en cubos junto al agua, los 500gr de azúcar, y el jugo de limón y llevá a hervor.
- Reducí los líquidos y a medida que se forme espuma, andá retirándola con la ayuda de una espumadera.
- Lograda la consistencia deseada retirá del fuego, dejá enfriar y llevá a una manga.

Tulle de Queso

- Precaentá el horno a 200°C.
- En una placa para horno con Silpak formá círculos de queso con la ayuda de un molde.
- Meté al horno por 8 minutos o hasta que estén bien dorados.



“Realizamos la reversión de un postre tan típico argentino, utilizando uno de nuestros productos estrella para reemplazar el queso tradicional utilizado, logrando una combinación exquisita de sabores.”

Chef Jonathan Pereira



SÁNDWICH HELADO DE SELVA NEGRA

Chef Paula Alarcón

@chefsufsarg

Caterers/ Cadenas Locales

A

Ingredientes (10 Porciones)

Confitura de Cerezas

300g cerezas sin carozo
125ml jugo de naranja
2g ralladura de naranja
25g azúcar mascabo
70ml agua

Tapas de chocolate

500g **Brownie & Volcán de Chocolate Carte D'Or**
150g leche
75g aceite de girasol
5g polvo para hornear

Semifreddo de Vainilla

200g **Base Neutra para Mousses Carte D'Or**
20ml esencia de vainilla
200ml crema de leche

Baño de Chocolate

250g chocolate semiamargo para moldear

La receta tradicional de la torta Selva Negra se fue deteriorando con el tiempo. Actualmente, se la prepara con ingredientes de baja calidad y sabor no agradable.





Método

Confitura de Cerezas

- Retirá los cabos y carozo de las cerezas. Colocá en una olla con jugo de naranja, agua y azúcar mascabo.
- Dentro de una cofia añadí ralladura de naranja, cabo y piel de una manzana para aportar pectina.
- Sumarlo a la olla y cocinar a fuego bajo hasta que la preparación espese parecido a una mermelada.
- Retirá el saquito hecho con la cofia y volcá en caliente dentro de frascos de vidrio desinfectados. Tapá y dejá boca abajo hasta que enfríen.
- Reservar refrigerado hasta su uso.

Semifreddo de Vainilla

- Hidratá la Mousse sabor **Base Neutra para Mousses Carte D'Or** con la leche y crema de leche.
- Añadí la esencia de vainilla y comencé a batir velocidad baja por 2 minutos.
- Continué el batido a velocidad baja por 2 minutos.
- Luego continué el batido a velocidad alta por 6 minutos más.
- Verté la preparación encima de la tapa de chocolate de base, intercalá con la confitura de cerezas.
- Tapá con la otra masa de chocolate y comprimir. Colocar en freezer o a batidor hasta que solidifique y pueda cortarse en porciones de 5 x 7 cm. Congelar.

Tapas de Chocolate

- Prepará el **Base Neutra para Mousses Carte D'Or** mezclándolo en un bowl con polvo para hornear. Luego verté leche y mezclá bien.
- Por último, agregá el aceite de girasol. Una vez homogéneo, vertí sobre una placa de 25 a 35 cm con papel manteca o desmoldante. Alisá con espátula.
- Horneá a 160°C aproximadamente por 15 minutos. Cortá en rectángulos de 25x15cm una vez frío.
- Colocá una de las tapas dentro de un molde o aro rectangular de 25 x 15cm con folex o film en el fondo (para poder desmoldarlo fácil).

Baño de Chocolate

- Derretí el chocolate y bañá una parte de los sandwiches helados.
- Colocalos sobre papel manteca hasta que el chocolate y guardalos envueltos en el freezer.
- Serví directo del freezer.

Si transformamos la torta Selva Negra en un sandwich helado podemos reversionar el postre convirtiéndola en algo menos delicado, que sea fácil de transportar y mantener en stock (sólo requiere freezer). No se necesita emplatar ni decorar. Aprovechamos la temporada de verano para comprar las cerezas a buen precio y preparamos la confitura para todo el año. Esta preparación se mantiene en perfectas condiciones en congelación y es mucho más atractiva que las cerezas al Marrasquino.



NUEVA ENSALADA RUSA

Chef Paula Alarcón

@chefsufsarg

Full Service Restaurant Trendy



Ingredientes (Porciones 10)

Hummus de Arvejas

580g arvejas cocidas
50g Tahini
35ml aceite de oliva
35 ml jugo de limón
6g ajo brunoise
365ml agua

Papas Acordeón

1250g papas
75ml aceite de girasol
50ml aceite de oliva
Hierbas aromáticas frescas

Zanahorias Glaseadas

430g zanahorias
60ml aceite de oliva extra virgen
35g azúcar
8g Caldo de Verduras Knorr Professional
650ml de agua

Espuma Mayonesa y Eneldo

300g Hellmann's Vegana
10g eneldo
100ml de agua fría

Para más información de estos ingredientes, [Hacé clic acá](#)



Método

Hummus de Arvejas

- Procesá o licuá todos los ingredientes hasta obtener una pasta ligera cremosa.

Papas Acordeón

- Cociná papas con cáscara, pelarlas ya tibias o cortarlas en cubos de 4cm aprox.
- En el momento del despacho dorar en horno a 220°C con aceite de girasol y hierbas aromáticas. Opcional: rociá aceite de oliva para perfumar. Serví caliente.

Zanahorias Glaseadas

- Cortá el cabo y dividí las zanahorias en dos, a lo largo.
- Con un cuchillo de oficio o un pelador de papas dale la forma de zanahorias más pequeñas, casi como zanahorias baby.
- Colocá en una sartén con aceite de oliva y doralas de forma pareja.
- Espolvoreá el azúcar y añadí agua hirviendo. Agregá el **Caldo de Verduras Knorr Professional** y mezclá para disolver.
- Tapá y cocinar a fuego bajo hasta que el agua evapore y las zanahorias se vean cocidas y brillantes. Serví caliente.

Espuma de Mayonesa y Eneldo

- Procesá eneldo en el agua fría y luego sumá **Hellmann's Vegana**.
- Verté esta salsa en un sifón y colocá una carga de gas, luego sacudí el sifón boca abajo para que incorpore aire.
- Reservá refrigerado.



“Si a un plato de bajo costo de materia prima le brindamos buenas técnicas de cocción/preparación, que mejoren su sabor, textura, además, lo emplatamos de forma minimalista, genera una percepción totalmente diferente en el comensal. Son los mismos ingredientes pero servidos de otra manera, tienen aspecto de “plato caro” y permiten cobrarlo más alto que la versión original. Resultando en mayor rentabilidad por plato.”

Chef Paula Alarcón



PROTEÍNAS POTENCIADAS POR LAS PLANTAS



Las Proteínas Vegetales son las Nuevas Heroínas

El flexitarianismo está en alza, cada vez más gente adopta el sentimiento de que los animales son amigos, no comida. Para los “flexis”, el deseo de reducir lentamente la cantidad de proteína animal que va en nuestros platos, va de la mano con encontrar menús que sirvan la menor cantidad de carne y pescado.

Para los veganos/vegetarianos más aguerridos, el deseo de un plato altamente complaciente es algo del pasado, la gente está buscando **nuevas experiencias culinarias** que giren en torno a la proteína basada en: plantas como los frijoles, las legumbres y los vegetales. Quieren platos **sanos y sabrosos** sin ser lujosos. Se trata de ampliar los horizontes para celebrar el poder de las plantas de maneras muy interesantes.



FLEXITARIANISMO: COMO LOS *Pequeños* *Cambios* PUEDEN HACER UNA GRAN DIFERENCIA

Palabras por
Lauren Kemp

El flexitarianismo lo tiene todo

Hace un tiempo atrás los vegetarianos iban a comer adonde sirvieran champignones rellenos de entrada y pasta con salsa arrabiatta como plato principal. Podían intentar armar un plato con los acompañamientos, pero era visto con malos ojos. Ellos debían aceptar su parte y esperar al momento del postre donde podían comer como el resto. Los veganos simplemente no estaban incluidos.

35% de las casas francesas están reduciendo su consumo de carne.

“El método *flexi* significa que nadie está estrictamente vedado.”

El flexitarianismo se define como una dieta “principalmente vegetariana con incorporaciones ocasionales de carne y pescado”. El método “flexi” significa que nada está estrictamente vedado, entonces los comensales pueden elegir libremente basándose en sus propias necesidades y preferencias, ya sean físicas, financieras o ambientales.

Los principios “flexi” están mayormente contenidos dentro del término “gastronomía consciente”, lo que refleja todas las cosas que los comensales modernos aman: que sea orgánico, estacional, local, de bajo desperdicio y de oferta baja en emisiones de carbono, lo cual es más barato ya sea para elaborar, como también para ordenar.

Investigadores de la Universidad de Westminster han descubierto que “quienes comen carne tienen más posibilidades de optar por comidas vegetarianas cuando pueden decidir entre varias posibilidades”. Un menú debe ser al menos un 75% vegetariano para que uno se incline por estas opciones.”





CUATRO INGREDIENTES PARA PLATOS *SALUDABLES* Y CONSCIENTES

Con la nutricionista **Sana Minhas, Nutricionista** Palabras por **Ryan Cahill**

El movimiento creciente hacia adoptar materia prima basada en animales no solo reduce nuestra dependencia hacia la agricultura animal, pero también ofrece numerosos beneficios de salud. Debajo, Sana Minhas **sugiere cuatro ingredientes basados en plantas** que son altamente nutritivos y ayudan al bienestar tanto de las personas como del planeta.

1 Frijoles y Legumbres

Estos miembros tan versátiles de la familia de las legumbres cuentan con un sorprendente súper poder: pueden convertir el nitrógeno del aire y “transformarlo” en una forma que esté lista para ser usada por las plantas de inmediato.

2 Trigo Integral

El trigo integral y los cereales han sido una fuente clave de alimentación para los humanos desde la antigüedad. Diversificar las fuentes de los carbohidratos más allá del arroz blanco básico, el maíz y el trigo es esencial no solo para hacer los menús más atractivos y únicos, sino que también proveen más valor nutricional y mejoran la calidad y salud del suelo. Pensemos, por ejemplo, en el mijo, el trigo sarraceno, el arroz salvaje y la quínoa, todos estos trigos integrales pueden llevar tus platos al siguiente nivel y ayudar a los comensales a comer de manera más saludable.

3 Verduras de Hojas

Las verduras de hojas son las más versátiles y nutritivas de todos los tipos de vegetales. Contienen fibra dietaria y por lo tanto, son buenas para los intestinos y están repletas de vitaminas, minerales, además, son bajas en calorías y brindan múltiples beneficios para la salud.

4 Nueces y Semillas

Además de ser ricas en proteínas, grasas sanas y vitamina E, el sabor atractivo y la textura crujiente de estas fuentes de energía las vuelven un acompañamiento ideal para casi todos los platos.

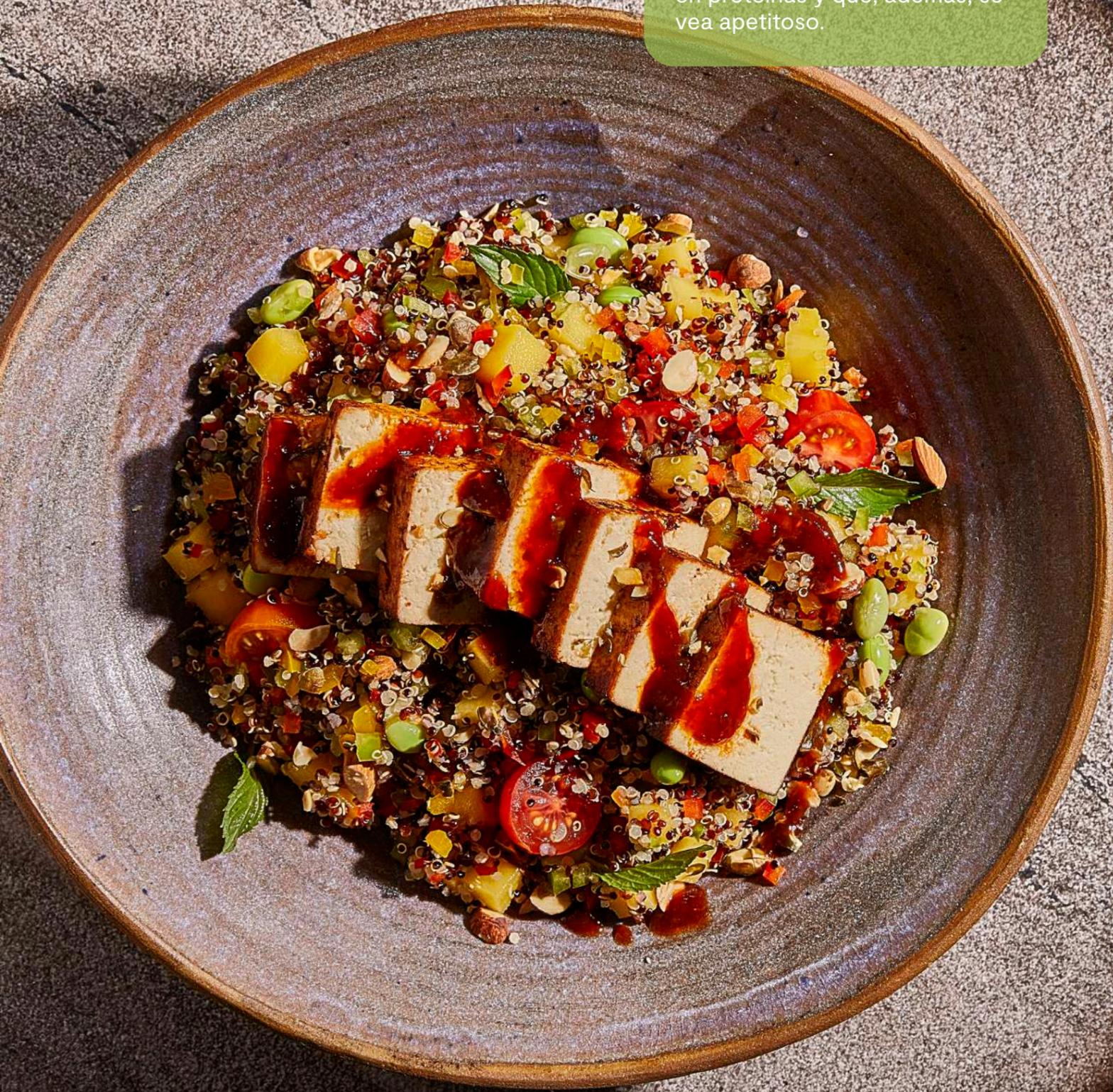
De **20,000** plantas comestibles, solo se consumen **150-200** con regularidad, lo cual representa menos de un **1%**.



“Los chefs tienen una gran responsabilidad en brindar soluciones a las preocupaciones éticas y ambientales.”



Es complicado para un cocinero crear un plato vegano nutricionalmente completo, alto en proteínas y que, además, se vea apetitoso.



TOFU MARINADO CON ENSALADA DE QUÍNOA

Chef Paula Alarcón
 @chefsufsarg

Food Service Restaurant: Asiático. Vegetariano, Vegano y Cadenas Locales.



Ingredientes (10 porciones)

Ensalada de quinoa

- 165g quinoa blanca
- 165g quinoa roja
- 165g quinoa negra
- 1500ml agua x3
- 20g Caldo de Verduras Knorr Professional x3
- 210g edamame congelado
- 265g mango
- 125g mix de morrones de colores
- 125g tomate cherry
- 15g semillas de calabaza tostada
- 25g de almendras
- 50ml jugo de limón
- 75ml de aceite de oliva extra virgen

Tofu marinado

- 125g Salsa Barbacoa Hellmann's
- 45ml aceite de sésamo
- 60ml salsa de soja
- 25g jengibre
- 15g ajo
- 800g tofu



Tips & Sugerencias

Marinar usando bolsas de vacío logra transmitir sabores en menos tiempo de lo habitual, además de que aumenta la vida útil de los alimentos. Entonces, si partimos de una base con mucho sabor y rápida de derivar, como la **Salsa Barbacoa Hellmann's**, para realizar la marinada del tofu estilo asiático, logramos tener listo el alimento en 24hs y mantenerlo refrigerado por semanas. A la quínoa la cocinamos por separado añadiendo sabor con el **Caldo de Verduras Knorr Professional**, de esta forma, logramos que queden ricas y crocantes. Sumándole muchos vegetales de colores variados y ricos en fibra para hacerlo más atractivo a la vista.

Método

Ensalada de quínoa

- Cociná cada tipo de quínoa por separado para un punto de cocción justo. Lavá con abundante agua hasta que no generen espuma.
- Colocalas en una olla con agua fría y **Caldo de Verduras Knorr Professional**.
- Llévalas a hervor de 10 a 25 minutos hasta que estén cocidas pero crocantes. Enfría y colá.
- Picá los morrones en Brunoise y el mango en macedonia. Cortá los cherries en mitades.
- Tostá las semillas y almendras, luego filetealas.
- En un bowl uní todas las quínoas, vegetales y fruta picados, el edamame descongelado, almendras y semillas.
- Aderezá con jugo de limón y aceite de oliva. Mantené refrigerado hasta el despacho.

Tofu marinado

- Mezclar hasta homogenizar la **Salsa Barbacoa Hellmann's** con ajo y jengibre rallado. Añadí salsa de soja y aceite de sésamo.
- Cortá rectángulos de 80g de tofu y colocalos en bolsas al vacío con la marinada. Dejá en reposo refrigerado de mínimo 24hs y máximo 1 semana.
- En el momento del despacho, sellá el tofu en la sartén con aceite de girasol hasta que todos sus lados queden dorados.



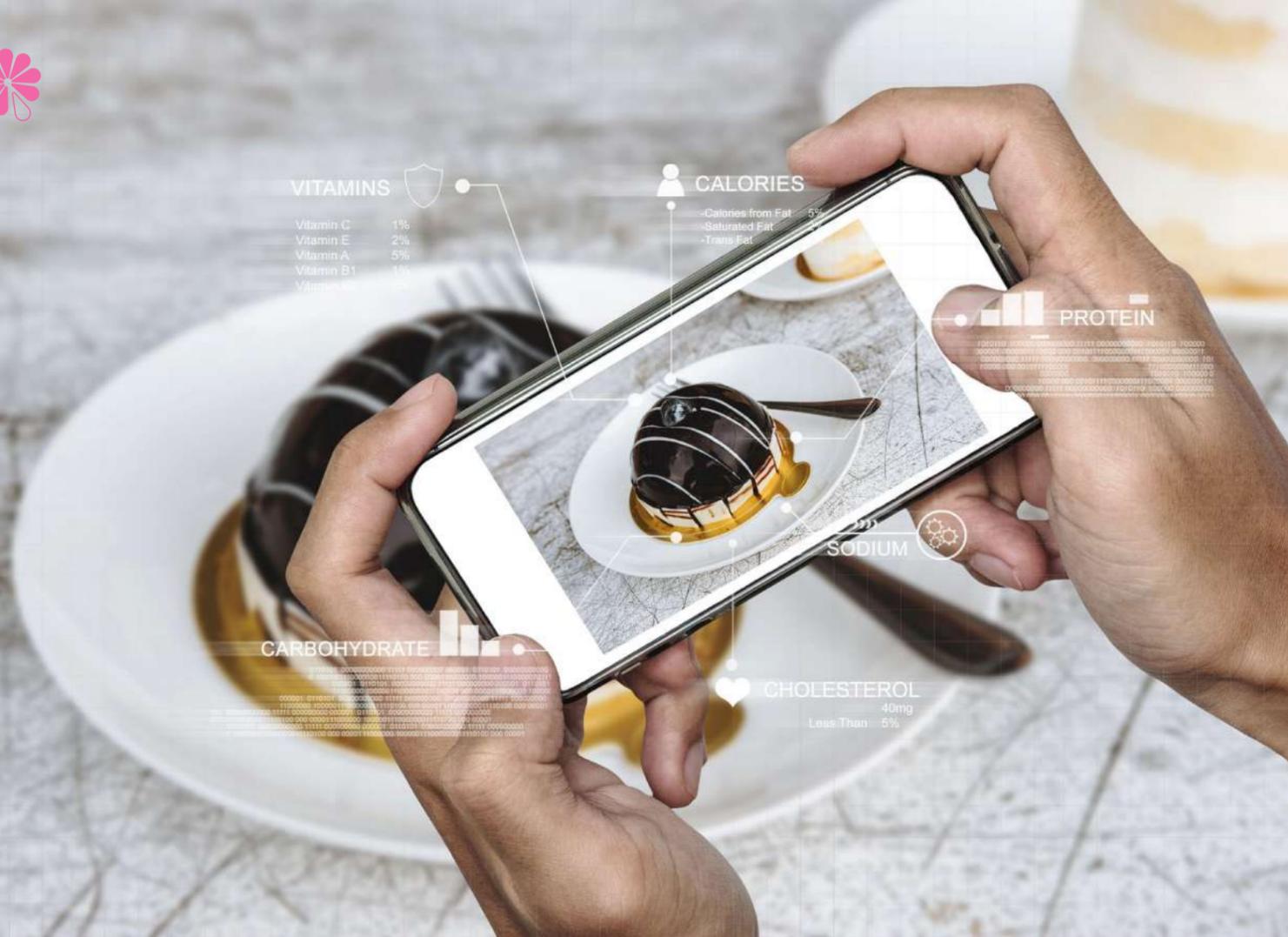


LA NUEVA MANERA DE COMPARTIR

Dinámica e Interactiva

La comida puede ser divertida, ¡y al mismo tiempo deliciosa! Posterior a la pandemia, fuimos inmersos en un tiempo de creciente conectividad. Esto significa que las experiencias lúdicas y multi-sensoriales con la comida son más celebradas y bienvenidas que nunca.

Mediante hermosos letreros de comidas, mezclas y combinaciones entre cocinas, los comensales tienen la oportunidad de disfrutar de la comida juntos, creando una conversación orgánica y un sentido de comunidad. ¡Prepárate para la difusión y expansión de la picada y los snack!



LA I.A Y EL *Futuro* DE LOS RESTAURANTS

Palabras por
Ryan Cahill

Con el
Chef Eric Chua
@chef_eric_chua

Eric Chua acerca de cómo la I.A. puede ser el futuro de los restaurants.

Los restaurants pueden crear experiencias holísticas y memorables en la cocina; responden a las preferencias de los consumidores mientras que optimizan la eficiencia en la cocina con el uso de la Inteligencia Artificial. Es importante elegir cuidadosamente soluciones que se alineen con el concepto de cada restaurant y con su presupuesto, asegurando una mezcla sin interrupciones en cuanto a la tecnología y arte culinario.

1 Personalización mejorada

La I.A. puede analizar la información del consumidor y las preferencias para brindar recomendaciones personalizadas, haciendo que cada comensal se sienta especial y valorado.

2 Experiencias culinarias inmersivas con RA/RV

Crear una experiencia de realidad aumentada o virtual en la cual los comensales puedan explorar los orígenes y composiciones de los ingredientes, comer en un ambiente único e incluso interactuar con elementos digitales de su alrededor.

3 Análisis de opiniones del consumidor

Utilizar la I.A. para analizar las opiniones de los comensales y sus reseñas, identificando tendencias y áreas a mejorar, en pos de destacar aún más la experiencia culinaria.

“Dejar que la I.A. maneje con precisión la información mientras que nosotros nos enfocamos en la *creatividad y pasión* por cocinar”.

4 Gestión de Inventario

Implementar un sistema de gestión de inventario manejada a través de la I.A. que rastree el nivel de ingredientes, prediga las necesidades de abastecimiento y minimice el desperdicio de comida.

5 Desarrollo de recetas mediante I.A

Utilizar la I.A. para generar combinaciones de ingredientes innovadores y presentar de ideas, permitiendo que los chefs experimenten con conceptos culinarios nuevos.

Para más artículos relacionados, [hacé click acá.](#)





Esta receta nos permite compartir la misma mesa con amigos que tengan afinidad por las carnes como por los vegetales. Probando distintas texturas o intensidad de sabores.



TRILOGÍA DE PASTELES

Chef Uriel Solimei

@chefsufsarg

Full Service Restaurants

A

Ingredientes (Porciones 10)

Pastel de Pollo

44g Salsa Blanca Knorr Professional

13g Caldo granulado de gallina Knorr Professional

500ml agua para el caldo de gallina

500ml leche para salsa blanca

175ml agua para salsa blanca

800g suprema de pollo

100g cebolla

15g ajo

200g cebolla de verdeo

200g queso mozzarella

100g Morrón rojo

c/n ají molido

c/n aceite

Condimentos a gusto

500ml agua

50g cebolla

50g morrón rojo

10g ajo

300g zucchini

Pastel de Carne

25g caldo granulado de carne

50g Savora

20g de Maizena

1500g roast beef

300g cebolla

20 g hongos de pino deshidratados

400ml cerveza negra

1000ml agua para el caldo

30g ajo

250g morrón rojo

200g panceta ahumada

c/n perejil

c/n aceite

Condimentos a gusto

400g masa para el pastel

Pastel de Vegetales

70g Base de tomate deshidratado Knorr Professional

500ml agua

50g cebolla

50g morrón rojo

10g ajo

300g zucchini

300g berenjena

Masa de Pastel

300g harina

240ml aceite



Tips & Sugerencias

Los pasteles o tartas saladas son preparaciones que pueden ser consumidas como plato para 1 persona o mas. Dando la posibilidad de utilizar diversos rellenos adaptados tanto a la estacionalidad de productos como disponibilidad de una región. Todo esto, combinado con la textura crujiente de la masa, nos define al pastel/ tarta como un infaltable en la gastronomía mundial.

Método

Pastel de Carne

- Limpiá la carne de los excedentes de grasa. Cortaá en cubos de 2 cm por lado.
- Hidratá los hongos en agua tibia.
- Cortá la panceta en lardons.
- Picá la cebolla y el morrón en *paisana*.
- Picá el ajo.
- Picá el perejil.
- En una olla aceitada, sudar la cebolla, el morrón y el ajo.
- Incorporá la panceta y la carne. Cociná por 10 minutos a fuego bajo.
- Agregá la cerveza y cociná 5 minutos.
- Agregá el agua, el caldo y la **Savora**. Tapá y cociná a fuego medio por 30 minutos.
- Incorporá hongos hidratados y cociná por 10 minutos más.
- Espesá con **Maizena** previamente hidratada en agua fría.
- Forrá con la masa en molde para horno y disponé sobre esta.
- Cociná en horno 180°C por 20 minutos.

Pastel de Pollo

- Cortá el pollo en cubos de 2 cm por lado.
- Picá en *Brunoise* la cebolla, el morrón y el ajo.
- Cortá el queso muzzarella en cubos de 2 cm por lado.
- En una olla con aceite sudá los vegetales.
- Agregá el pollo y dorar.
- Disolvé el **Caldo Granulado de Gallina Knorr Professional** en el agua. Agregá a la olla y cociná por 15 minutos.
- En otra olla, mezclar la leche y el agua fría destinada para la **Salsa Blanca Knorr Professional** y disolvé esta última con ayuda de un batidor. Llevá a fuego medio y cociná por 2 minutos después de que rompa hervor.
- Agregá la salsa blanca a la olla donde está el pollo.
- Añadí el queso muzzarella, la cebolla de verdeo picada y el ají molido.
- Condimentá a gusto.
- Forrá con la masa un molde para horno y disponé sobre esta.
- Cociná en horno 180°C por 20 minutos.

Pastel de Vegetales

- Picá la cebolla, el morrón y el ajo en *Brunoise*. Sudar en una olla con un poco de aceite.
- Disolvé la **base de tomate deshidratada Knorr Professional** en el agua. Llevá a fuego medio hasta que rompa hervor. Cociná 2 minutos.
- Agregá las hojas de albahaca cortadas en chiffonade. Reservar la salsa hasta el armado del pastel.
- Lavá, secá y luego cortá el resto de los vegetales en rodajas de 3mm de espesor.
- Cortá el queso muzzarella en rodajas.
- Forrá con la masa un molde para horno y disponé sobre esta 1cm de la salsa de tomate.
- Intercalá rodajas de vegetales y el queso muzzarella para luego colocarlas sobre la salsa de tomate.
- Cociná en horno 180°C por 20 minutos.

Masa de Pastel

- En un bowl o vaso medidor mezclá el aceite con el agua.
- En otro bowl, mezclá la harina con la sal.
- Agregá el líquido de a poco hasta que tome la masa.
- Sobre una mesada enharinada, estirar la masa.
- Forrá los moldes y rellená.





Una receta que mantiene la tradición de juntarse alrededor de unas ricas carnes para comer todos de la mismatabla.

ROLLO DE ENTRAÑA CON MOLLEJAS GLASEADAS

Chef Uriel Solimei

@chefsufsarg

Pub / Bar

A

Ingredientes (10 Porciones)

Rollo de Entraña

- 2000g entraña
- 1500g molleja
- 1500g papa
- 500g Mix hojas verdes
- 300g cebolla
- 150g morrón rojo
- 100g Queso azul
- 200 queso Danbo en fetas
- 100ml aceto balsámico
- Cerveza Stout
- 10g ajo
- 90g miel

- 30g manteca
- Palos de brochet
- Aceite
- Condimentá a gusto
- Papas Bravas**
- 30g Aji Picante Knorr
- 300g Mayonesa Hellmanns Clásica
- 1500g papa
- c/n ml aceite



Tips & Sugerencias

Confiar en presentaciones para compartir siempre es buen negocio.
Los buenos momentos siempre son mas lindos compartiendolos.

Método

Rollo de Entraña

- Retirá la membrana de la entraña. Reservá
- En una sartén, sudá la cebolla y el morrón cortados en Juliana. Reservá.
- Sobre la entraña disponé el queso Danbo, el queso azul y los vegetales sudados.
- Enrollá la entraña con presión pero sin que el relleno se salga.
- Atravesá con los palos de brochet para que mantenga la forma. Reservá.
- Colocá las mollejas en una olla, cubrí con agua.
- Llevá al fuego y cocinarlas 20 minutos a partir del hervor.
- Dejá enfriar y retirá la membrana exterior y el exceso de grasa.
- Cortá en láminas y reservar.
- Poné a cocinar la entraña en la parrilla 7 minutos por lado.
- En una sartén, incorporá la miel, la cerveza, el aceto, el ajo machado y dejá reducir a fuego bajo.

- Cuando la salsa espese, retirá, agregar la manteca fría. Emulsioná con un batidor de alambre y salpimentá.
- Dorá las mollejas sobre una sartén caliente con unas gotas de aceite de oliva.
- Cubrí con la salsa de stout y dejá reducir el líquido. Apagá el fuego y tapá.
- Serví las entrañas y las mollejas acompañandolas con un mix de hojas verdes y las papas bravas.

Papas Bravas

- Lavá y cortá las papas en gajos. Secá y reservá.
- En un bowl con ayuda de un batidor mezclá la mayonesa junto al aji picante. Reservá
- Freí las papas hasta estar bien doradas y acompañá con la mayonesa picante.





HELADO DE SÉSAMO Y HELADO DE CHOCOLATE Y JALAPEÑO

Chef Uriel Solimei

@chefsufsarg

Full Service Restaurant

A

Receta fácil y rápida que permite poner atención en otros puntos críticos del negocio, sin perder la originalidad en la carta de postres.

Ingredientes (Porciones 10)

Helado de Sésamo

- 250g Mousse de chocolate blanco Carte D'Or
- 400g leche
- 160g Crema de leche
- 10g aceite de sésamo
- 8g gelatina sin sabor
- 40ml agua para hidratar la gelatina
- c/n semillas de sésamo

Helado de Chocolate y Jalapeño

- 250g Base Neutra para Mousses Carte D'Or
- 400ml leche
- 160g Crema de leche
- 30g ají jalapeño
- 8g gelatina sin sabor
- 40ml agua para hidratar la gelatina

Baño de Chocolate

- 120ml leche
- 5g cacao amargo
- 60g chocolate para taza semiamargo
- 30g manteca

Salsa de Frutos Rojos

- 500g frutos rojos congelados
- 30g azúcar





Método

Helado de Sésamo

- En el bowl de una batidora, incorporá la **Mousse de chocolate blanco Carte D'or** junto con la leche y la crema fría.
- Mezclá todo por 2 minutos a velocidad lenta.
- Hidratá y activar en microondas la gelatina sin sabor.
- Después de los primeros 2 minutos de batido agregá en forma de hilo el aceite de sésamo y la gelatina sin sabor.
- Detené el batido para agregar las semillas de sésamo.
- Aumentá a velocidad máxima la batidora y batí por 4 minutos.
- Disponé la mezcla sobre moldes de silicona con su respectivo “palito” de madera.
- Llevá al freezer.
- Una vez congelado bañá con chocolate.

Helado de Chocolate y Jalapeño

- Procesá con 50ml de leche fría el ají jalapeño: reservá.
- En el bowl de una batidora incorporá la **Mousse de chocolate blanco Carte D'or** junto con la leche restante y la crema fría.
- Mezclá todo por 2 minutos a velocidad lenta.
- Hidratá y activar en microondas la gelatina sin sabor.
- Después de los primeros 2 minutos de batido agregá en forma de hilo el ají jalapeño procesado y la gelatina sin sabor.

- Aumentamos a velocidad máxima la batidora y batimos por 4 minutos.
- Disponé la mezcla sobre moldes de silicona con su respectivo “palito” de madera.
- Llevá al freezer.
- Una vez congelado bañá con chocolate.

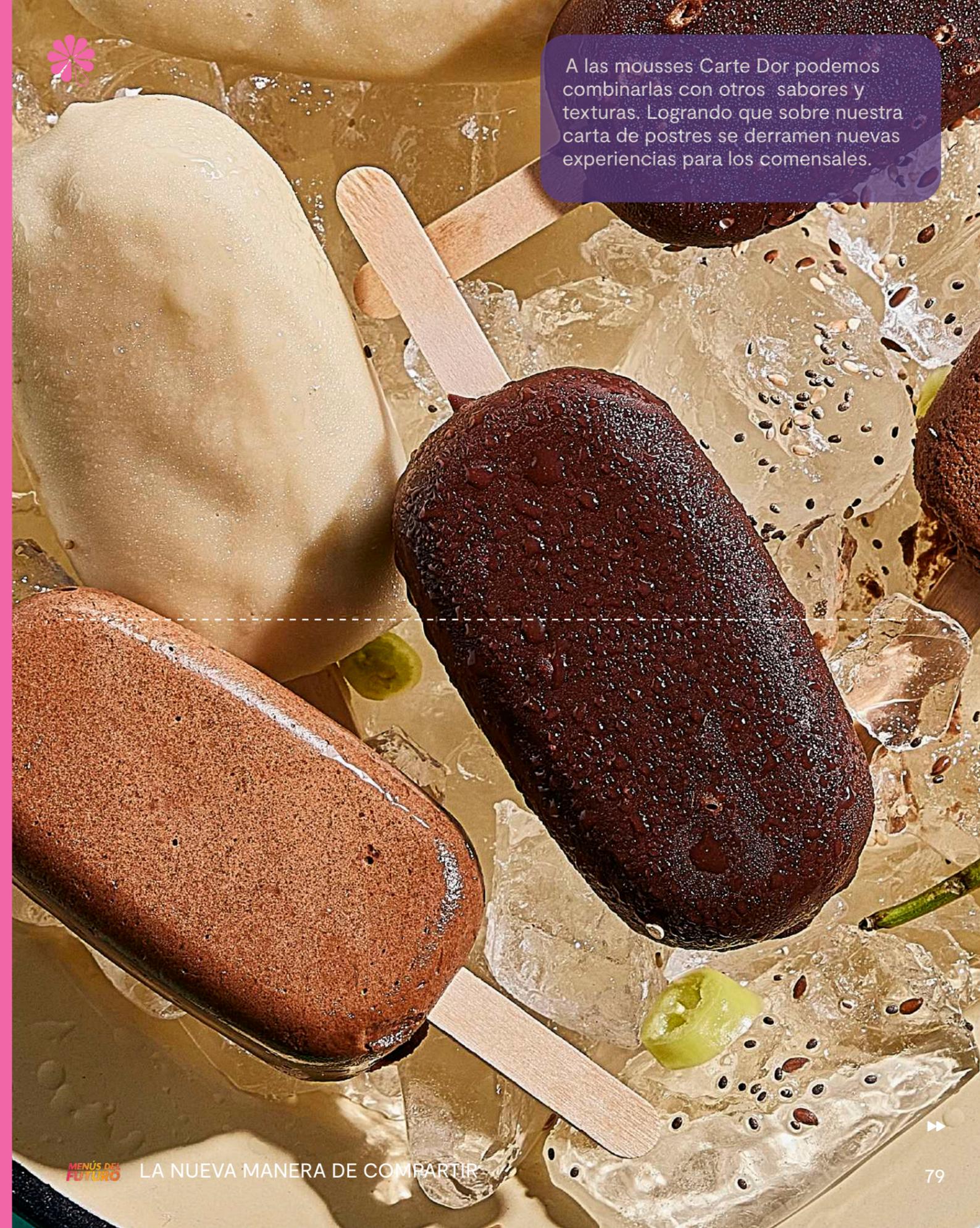
Baño de Chocolate

- En una cacerola chica mezclá la leche junto con el cacao.
- Llevá al fuego suave hasta calentar sin romper hervor.
- Incorporá las barras de chocolate y revolvé hasta derretí.
- Agregá la manteca y mezclá hasta que se derrita. Enfríá el chocolate cuidando que se mantenga fluida la consistencia.

Salsa de Frutos Rojos

- Introducí los frutos rojos en una cacerola junto con el azúcar.
- Dejar macerar a fuego muy bajo para que no se rompan los frutos durante 10 minutos.

A las mousses Carte Dor podemos combinarlas con otros sabores y texturas. Logrando que sobre nuestra carta de postres se derramen nuevas experiencias para los comensales.





VEGETALES IRRESISTIBLES



Democracia Vegetal

Debido a que el mercado de servicios alimenticios ya se encuentra saturado, el plato del día no puede solo tener un gusto delicioso, también tiene que estar a la altura en el aspecto estético.

Los comensales esperan que la comida no solo esté llena de nutrientes sino que debe ser bella, y en los vegetales puede estar esa belleza.

Los vegetarianos permiten que la comida se vuelva una obra de arte. Los chefs tienen vía libre para crear platos vibrantes y pictóricos que seduzcan a los comensales y alienten a la inspiración constante. La inspiración puede transformar un plato completamente, de algo deslucido y oscuro a algo brillante y llamativo. Los vegetales han sido por mucho tiempo ignorados, es hora de que los pongamos en el centro de la escena.



DE LO HUMILDE A LO SUBLIME: ¿PUEDEN LOS *Vegetales Irresistibles* TOMAR EL LIDERAZGO?

Palabras por
Lauren Kemp

Existe un debate acerca de si los vegetales económicos y entusiastas que siempre estuvieron detrás de escena pueden empezar a ganar protagonismo. Tomemos, por ejemplo, dos tesoros vegetarianos que no suelen ser el centro de atención pero que contribuyen a la buena salud.

¡Que viva la Calabaza caramelizada!

¿Hay acaso alguna otra señal más otoñal que la imagen robusta y versátil de la calabaza caramelizada, que espera pacientemente el momento adecuado para brillar en los platos y calentar el corazón de los comensales?

Fantásticamente rellena de queso, revuelta en un risotto o aplastada en una sopa de estación, la calabaza, siempre amiga del bolsillo, cumple con todo: es hermosa, versátil y llena de vitaminas y minerales.

Una porción de 100g de calabaza caramelizada brinda Vitaminas A, C y E. Es la reina indiscutida del otoño por su riqueza de fibras y sus bajas calorías.

Desde cero hasta convertirse en héroes

Gracias a la ola creciente de chefs ingeniosos y al surgimiento en la demanda de acompañamientos creativos, el repollo está viviendo un renacer. Media taza de repollo asado también contiene fibra, magnesio, ácido fólico, potasio y vitaminas A, C y K.

Ambos vegetales tienen una larga duración y son económicos y, además, hacen bien a la salud. Entonces, ¡empecemos a incluirlos en el menú!

“Una porción de 100g de *calabaza caramelizada* aporta vitamina A,C y E. Se la considera la reina indiscutida del otoño por su riqueza en fibras y sus bajas calorías”

Para más artículos relacionados, hacé click [acá](#).





CEVICHE DE VEGETALES

Chef Uriel Solimei
@chefsufsarg

Quick Service Restaurant



Ingredientes (Porciones 10)

Base de Ceviche

300g zanahoria
200g zucchini
200g pepino
200g portobellos frescos
150g morrón rojo
150g rabanitos
100g apio
200g hinojo
200g cebolla morada
300g granos de choclo cocidos

Leche de Tigre

10g ají Picante Knorr
80g tallo de apio
15 ml aceite de sesamo
100g cebolla morada
6g cilantro fresco
10g ajo fresco
300ml jugo de limon
10g Jengibre rayado
150g morrón verde
Aderezo de Wasabi
250g Mayonesa Hellmanns vegana

100ml de agua

20g pasta de wasabi

Focaccia de Remolacha

400g remolacha cocida
190ml agua de la coccion de la remolacha
190ml agua
10g levadura fresca
10 ml aceite de oliva
9g Sal
500g harina
c/n aceitunas negras descrozadas

Una receta sin cocción que permite mostrar la frescura de nuestra materia prima.





Metodo

Base de Ceviche

- Lavá todos los vegetales.
- Pelá las zanahorias y cortá la mitad de ellas en rodajas de 1 a 2mm de espesor. A la otra mitad, cortalas en Juliana. Reservá.
- Retirá las hebras del apio y cortá en rodajas de 5mm de espesor. Reservá.
- Cortá los rabanitos en rodajas de 2mm de espesor. Reservá.
- Sin pelar cortar en Juliana los zucchini y los pepinos. Reservá.
- Cortá en Juliana todo el hinojo incluyendo las hojas. Reservá
- Cortá en aros las cebollas moradas.
- Cortá en Paisana el morrón. Reservá.
- Fileteá los portobellos. Reservá
- Agregá el puré de remolacha. Mezclá
- Incorporá la harina y con ayuda de una cuchara mezclá hasta que no quede harina suelta.
- Dejá reposar la masa en heladera por 20 minutos.
- Cada 20 minutos, con las manos húmedas, hacé 4 pliegues por lado de la masa. Repetí esta operación 3 veces.
- Pasá la masa a un nuevo bowl previamente aceitado. Llevá la masa a heladera por 24hs.
- Estirá la masa en una placa para horno aceitada.
- Con las puntas de los dedos y sin atravesar la masa hacé pequeños hundimientos en está para poner las aceitunas.

Leche de tigre

- Lavá los vegetales.
- En una licuadora agregá todos los ingredientes. Licuá.
- Condimentá a gusto. Reservá.

Focaccia de Remolacha

- Procesá la remolacha con el agua de cocción de la misma para formar un puré.
- En un bowl mezclá el agua con la levadura. Dejá que se disuelva la levadura.
- Agregá el aceite y la sal. Mezclá.
- Incorporá la harina y con ayuda de una cuchara mezclá hasta que no quede harina suelta.

Aderezo de Wasabi

- En un bowl con ayuda de un batidor integrá todos los ingredientes. Reservá.



“El ceviche de vegetales nos trae técnicas, texturas y sabores a cítricos y vegetales frescos con un poco de picor. Nos presenta como ocupados en conocer la cocina del mundo y como fusionarla para poder transformar todo en un delicioso plato que le llega a nuestro cliente.”

Chef Uriel Solimei



Es un plato vegetariano, libre de gluten pero lleno de sabor para los que optan consumir menos proteína animal o en menor cantidad.



HINOJOS EN DOS COCCIONES

CON MANTECA AHUMADA Y SALSA VERDE

Chef Jonathan Pereira

@chefsufsarg

Restaurant Trendy / Quick Service Restaurant

A

Ingredientes (10 Porciones)

Hinojos

13g Caldo de Verdura Knorr Professional

1000ml agua

1000g hinojo

200g vino blanco

20g semillas de Kummel

Manteca Ahumada

1000g manteca

25g perejil

1 cabeza ajos confitados

10ml aceite de oliva

10ml humo líquido

25gr tomillo

25gr romero

Salsa Verde

200g Mayonesa Hellmann's Vegana

C/n cilantro

C/n perejil

C/n albahaca

20ml leche descremada

C/n condimentos a gusto



Consejos o alternativas

- La manteca ahumada puede prepararse, congelarse y utilizar la cantidad necesaria a la hora del servicio.
- La salsa verde puede realizarse en el momento, debido a su simpleza, o bien prepararla con anticipación y dejarla reservada en una mamadera en la heladera.

Método

Hinojos

- Cortá los hinojos en cuartos y reservá.
- En una olla llevá el agua a hervor y disolvé el **Caldo Granulado de Verdura Knorr Professional**. Una vez realizado, reservamos.
- Luego llevá en una fuente para horno los hinojos cortados en cuartos, el caldo de verdura, las semillas, el vino blanco y cociná en un horno a 180 grados por 20 minutos.
- Reservá y dorar en sartén bien caliente al momento de emplatá con monedas de manteca ahumada y la salsa verde.

Manteca Ahumada

- Colocá la cabeza de ajo con aceite de oliva envuelta en papel aluminio y horneá hasta que ablande.
- Procesá los ajos junto con el perejil, las hierbas, el humo y la manteca.
- Colocá la preparación sobre un rectángulo de papel film y formá un caramelo. Cerrá y enfriar.
- Reservá hasta su uso, momento en el cual se cortará en forma de medallones o moneda.

Salsa Verde

- Disponé la Mayonesa Hellmann's Vegana en un recipiente de minipimer o vaso de licuadora con la leche descremada.
- Agregá el cilantro, perejil, la albahaca y procesá hasta obtener la consistencia deseada. Reservá en la heladera.





BERENJENA AHUMADA CRISPY

SALSA TATEMADA Y YOGURT

Chef Paula Alarcón

@chefsufsarg

Full Service Restaurant / Bar Trendy

A

Ingredientes (Porciones 10)

Berenjena Ahumada Crispy	Salsa Tatemada
2750g Berenjenas	200g tomate
50ml aceite de girasol	200g cebolla
300g Rebozador Total Knorr Professional	2 dientes de ajo
130g Panko	1 unidad ají picante fresco
Salsa de Yogurt	18g Base de Tomate Deshidratado Knorr Professional
250g Yogurt natural sin azúcar	150ml agua
20g Tahini	Extras
5 unidades ramitas de menta	100g cilantro
20ml aceite de oliva	100g brotes
15g jugo de limón	2 dientes de ajo
C/n pimienta negra	750g mix de hojas verdes





Método

Berenjena Ahumada Crispy

- Precalentá un horno a 200°C con una grilla de hierro adentro (o placa de horno en su defecto).
- Colocá las berenjenas ligeramente untadas con aceite. Cada 10 minutos, girarlas con una pinza de cocina para que se doren de forma pareja.
- Una vez cocidas y levemente chamuscadas, retirarlas del horno y apoyarlas sobre una hornalla prendida por un minuto, para incrementar el sabor ahumado.
- Pelalas con delicadeza y conservá el cabo. Mezclá **Rebozador Total Knorr Professional** con panko y pasá cada berenjena por la mezcla.
- Reservalas en heladera. Al momento de servir las, cociná hasta dorar.

Salsa de Yogurt

- Picá hojas de menta y mezclalas con todos los otros ingredientes con la ayuda de un batidor de alambre.
- Refrigerá.

Salsa Tatemada

- En una sartén de hierro bien caliente, añadí los tomates y cebolla en trozos grandes, también, agregá el ají y ajos enteros.
- A medida que vaya tomando color, giralos. El objetivo es que cada lado de los vegetales quede chamuscado ya que esto le da un sabor y aspecto especial a la salsa.
- Por otro lado, herví el agua y espolvoreá la **Base de Tomate Deshidratado Knorr Professional**. Cociná a fuego bajo por un minuto.
- Por último, colocá la salsa de tomate y todos los vegetales chamuscados en una licuadora.
- Procesalos por 2 o 3 minutos hasta que tenga un aspecto ligero y homogéneo. Condimentá a gusto y reservá refrigerado.





COMIDA QUE HACE SENTIRSE BIEN



Bienestar Holístico

Éste año el factor clave es el bienestar. Las opciones saludables están por verse transformadas. Animándonos a pensar por fuera de lo convencional. Podemos soñar con platos divinos e **inesperados** que sean ricos en nutrientes, hermosos a la vista, ¡y sabrosos al paladar!

La ensalada basada en la lechuga ya es cosa del pasado. Ahora, otras alternativas de vegetales y granos nutricionales están tomando el liderazgo, como el mijo, utilizado por la Chef Jimena Solis en su plato Malfatti de Mijo. Es importante desarrollar un entendimiento **completo** e integral de la nutrición y el bienestar. Todos tenemos una responsabilidad: proteger todos los aspectos de la salud. Eso comienza por la comida que comemos”.



LOS INGREDIENTES *Secretos* DE LA COCINA

Palabras de
David Wright

La narrativa de los últimos años alrededor de los súper alimentos sugiere que solo hay algunas comidas altamente promocionadas que tienen un impacto rejuvenecedor. La verdad, es que nuestras cocinas tienen el poder de revivir y restaurar.

“Nuestras cocinas están llenas de comidas que tienen el poder de revivir y restaurar.”

Comencemos por las lentejas. Estas pequeñas legumbres pueden reducir el riesgo de albergar enfermedades crónicas como la diabetes, la obesidad, el cáncer y las insuficiencias cardíacas. Por eso, cuando las utilizamos en un guiso, ensalada o dip, tengamos en cuenta que definitivamente deben aparecer en nuestro menú.

Los huevos son también asombrosos, una granada nutricional, es generalmente descrita como una “proteína completa” ya que contienen los 9 aminoácidos que necesitamos.

Un producto bastante nuevo para los comensales es el Kéfir, pero este producto rico en microbios ha sido fermentado ya hace más de 2000 años. Se cree que esta población microscópica de bacterias es esencial para mejorar la digestión y reducir el colesterol.

El berro está relacionado a la mostaza y es parte de la familia de vegetales de brassica. Se come en varios países y atraviesa varios continentes. Considerada como un “superalimento” por su alto contenido en antioxidantes, es particularmente rico en beta caroteno y vitamina C. Tanto las hojas verdes como los tallos pueden comerse salteados o frescos, y son exquisitos cuando se los mezcla en sopas, ensaladas, tartas y omelettes.

Estos son sólo algunos ejemplos, pero consideremos añadir ingredientes similares al menú. Incluyendo muchos vegetales coloridos y comida fermentada, ¡los beneficios de salud no pueden ser subestimados!

Para más ideas de recetas creativas, [hacé click acá.](#)



QUE EL ALIMENTO SEA MÁS QUE COMBUSTIBLE:

DESARROLLAR PLATOS DELICIOSAMENTE SALUDABLES

Con el
Chef Sam Kass

Palabras por
Herman Clay

Desde que ha ganado reconocimiento nacional por su rol como chef personal de la Casa Blanca durante el mandato de Obama, Sam Kass ha utilizado su plataforma para transformar la manera en que pensamos la comida, la nutrición, y el rol de los chefs para promocionar mejores hábitos alimenticios. Él ofrece cinco tips para lograr el balance perfecto entre el sabor y la salud en la cocina.

- 1 Comprender la relación entre la nutrición y el bienestar**

“La conexión entre la nutrición y el bienestar comienza con la densidad de nutrientes en nuestros platos. El foco está puesto en cuánta nutrición aporta cada caloría. El objetivo es asegurar que cada caloría cuente y contribuya al alimento”.
- 2 Adentrarse en las fuentes locales y la sustentabilidad**

“Las fuentes locales pueden ofrecer ingredientes más frescos y de mejor calidad, pero recordemos que la sustentabilidad es multifacética. Por ejemplo, una vaca local que no fue criada bien y solo fue alimentada con granos de baja calidad, es menos sustentable que un animal alimentado a pasto y transportado desde otra parte del país.”
- 3 Adoptar la innovación en la producción alimenticia**

“Los alimentos más sanos y más amigables con el medio ambiente están empezando a estar más accesibles todo el tiempo. Prestemos atención a las opciones deliciosas y cargadas de nutrientes que reducen la huella de carbono ambiental de un plato o del menú, sin comprometer el sabor.”
- 4 Hacer énfasis en los ingredientes basados en plantas**

“Las comidas basadas en plantas están a la delantera en la carrera por crear un sistema alimenticio más sano y sostenible. Incorporar frijoles, lentejas y legumbres en los platos agrega una gran fuente de proteínas y nutrientes. Además, son sostenibles y súper versátiles.”
- 5 Explora el mundo de los champiñones**

“El champiñon es un ingrediente asombroso que puede brindar el sabor umami a los platos. Es rico en nutrientes, ofrece perfiles de sabor diversos y es fácil de incorporar en varias recetas”.



WRAP O TACO CON CRISPY VEGGIES

Chef Jimena Solís

@chefsufsarg

Quick Service Restaurant



Ingredientes (10 porciones)

Wrap	5g ralladura de limón	300ml agua fría	Vegetales
90g quínoa	10g jugo de limón	5g curry en polvo	100g berenjena en cubos de 3x3
170g lentejas rojas	30g cebolla morada	3g Salsa Ají Picante Hellmann's	100g zucchini en cubos de 3x3
240g agua	20g morrón rojo	3g mix de semillas	100g calabaza en cubos de 3x3
5g ralladura de limón	10g morrón verde	Condimentá a gusto	100g morrón rojo en cubos 3x3
5g pimentón ahumado	c/n menta picada a gusto	Salsa de Tomate Picante	100g morrón amarillo en cubos 3x3
10g aceite de oliva	Condimentá a gusto	70g Base de Tomate Deshidratado Knorr Professional	100g cebolla en aros c/n aceite de oliva
Dressing de Yogurt	Batter para Vegetales	500ml agua	
150g Alioli Hellman's	150g Maizena	5g Salsa Ají Picante Hellmann's	
50g tahini	30g Savora		
75g yogurt natural	200g harina de garbanzos		
10g jugo de limón			

“Esta receta no solo ofrece proteínas de alta calidad, gracias a la combinación de cereales y legumbres, sino que, también, es fuente de magnesio, hierro y folatos, esenciales en una alimentación saludable. Además, su contenido en vitaminas E, B1 y B6 contribuye con el metabolismo energético y con la salud del sistema nervioso. Con un alto contenido de vitamina C, es buena para el sistema inmunológico, mientras que su aporte de cobre contribuye al bienestar general del cuerpo. ¡Una buena combinación para cuidar la salud y disfrutar de un sabor delicioso!”.





Método

Wrap

- Remojá la quínoa y las lentejas en agua por 24hs.
- Colá la quínoa y lentejas.
- Licuá la quínoa y las lentejas con el agua.
- Agregá el pimentón ahumado.
- Luego, agregá la ralladura de limón.
- Incorporá el aceite de oliva.
- Condimentá a gusto.
- Cociná en sartén antiadherente ligeramente aceitada hasta que estén apenas dorados.
- Reservá.

Dressing de Yogurt

- Cortá en *Brunoise* la cebolla morada y los pimientos. Reservá.
- Mezclá el **Alioli Hellmann's** con el yogurt natural y la pasta Tahini.
- Agregá la ralladura y jugo de limón.
- Incorporá los vegetales cortados previamente.
- Condimentá a gusto.

Batter para Vegetales

- Mezclá la **Maizena** junto a la harina de garbanzos.
- Agregá el agua fría y mezclar hasta obtener una pasta homogénea y lisa.
- Agregá la **Savora**, el curry y **Salsa de Ají Picante Hellmann's**.
- Por último incorporá el mix de semillas ligeramente molidas.
- Condimentá a gusto.

Salsa de Tomate Picante

- Llevá el agua a hervor.
- Agregá en forma de lluvia la **Base de Tomate Deshidratado Knorr Professional**.
- Incorporá la **Salsa de Ají Picante Hellman's**.

Vegetales en Cubos

- Cortá y reservá.
- Luego, pasá los vegetales por el batter (excepto el brocoli y chauchas).
- Cociná en horno a 200°C hasta que estén bien dorados.

El Wrap es un plato bastante consumido, sobre todo cuando uno tiene poco tiempo para sentarse a comer. Permite tener todos los componentes del plato listos con antelación y solo nos resta ensamblar.



“Esta receta está elaborada con ingredientes que aportan una cantidad significativa de nutrientes positivos, tales como fibra alimentaria, que es buena para la salud intestinal; vitaminas y minerales como el magnesio, hierro, folatos, vitamina A, vitamina E, vitamina C y B6. Es fuente de proteínas de alta calidad, debido a la adecuada combinación de cereales y legumbres. Las proteínas desempeñan una amplia variedad de funciones vitales en el cuerpo y son esenciales para el mantenimiento de la salud.”



FALSOS MALFATTIS

Chef Jimena Solís

@chefsufsarg

Full Service Restaurant



Ingredientes (Porciones 10)

Malfatti

300g mijo crudo
15g Caldo Granulado de Verdura Knorr Professional
440g espinaca blanqueada y picada
125g Papas Deshidratadas en Escamas Knorr Professional
500g agua para el puré
10g aceite de girasol
250g garbanzos cocidos
2g de pimienta molida
5g de cáscara de limón
150g de nueces mariposa tostadas

Salsa ahumada

185g de Base de Tomate Deshidratado Knorr Professional
1500g de agua
200g de pimiento rojo
200g de pimiento verde
200g de pimiento amarillo
250g de cebollas
250g de tomates
1g de chiles
500g de carbón
200g de astillas de madera
2 cargas de sifón
20g de agar-agar

Galletas

100g de bagazo o sobras de los vegetales
100g de semillas de sésamo
50g de semillas de sésamo integral
1g de sal
1g de pimienta molida



“Los vegetales chamuscados, combinados con ingredientes modernos y nutritivos como el mijo, le dan al plato un sabor umami y jugoso. ¡Los platos sanos definitivamente pueden ser sabrosos!

Chef Jimena Solís

Método

Malfatti

- Lavá el mijo y tostá lentamente en una sartén.
- Cociná el mijo con el consomé de vegetales (1l de agua+15g de consomé granulado).
- **Para el puré:** herví 500g de agua, añadí el aceite de girasol e incorporá lentamente las escamas de papa deshidratadas. El puré debe quedar con una textura firme.
- Picá los garbanzos en un mezclador.
- Tostá las nueces en el horno.
- Enfriá todos los ingredientes y combinalos (mijo cocido + garbanzos + puré + nueces). Agregá la cáscara de limón, la espinaca picada fina junto a la sal y la pimienta.
- Dale forma de bolas (cada una de 35g aproximadamente).
- Precalentá el horno a 200°C. Asá las bolas por 5 minutos o hasta que estén doradas.
- **Receta completa:** Combiná los 625g de mijo + 250g de puré + 250g de puré de garbanzos + 440g de espinaca + 150g de nueces + 5g de cáscara de limón.

Salsa Ahumada

- Ahumá los vegetales frescos con las astillas de madera y el carbón.
- Mezclá todos los vegetales ahumados.
- Tamizá y apartar el bagazo.

- **Para la salsa de tomate:** Herví 1500g de agua y agregá los tomates deshidratados.
- Mezclá el puré de vegetales ahumados junto con la salsa de tomate.
- Calentá la salsa y agregá agar-agar.
- Mezclá bien y vertí la salsa en el sifón.
- Cargalo.

Galletas

- Molé parcialmente las semillas.
- Agregá el bagazo a las semillas y agregá sal y pimienta molida.
- Esparcí la mezcla sobre una lámina de silicona.
- Horneá a 90°C hasta que esté seco y dorado.





Unilever Food Solutions brinda ingredientes innovadoras de alta calidad profesional e innovadores y les agrega valor a los servicios creados por 250 chefs profesionales, cubriendo 50 cocinas en 200 millones de platos por día. Las marcas incluidas en **Unilever Food Solutions** son **Knorr Professional**, **Hellmann's** y **Carte d'Or** – todas creadas de Chefs y para Chefs.



**Unilever
Food
Solutions**



 @ufsglobal



ACERCA DE ESTE INFORME

El informe 2024 de Tendencias de Menús del Futuro de Unilever Food Solutions (UFS) fue compilado a partir de información sólida a nivel mundial con contundentes aportes de chefs internacionales. Se incluyeron informes industriales de fuentes externas líderes (Kantar, Firmenich, Symrise, IFF, The Forge, CMJ-PDC), análisis de medios y redes sociales que dieron cuenta de 77.000 palabras clave, que representan los 69 millones de búsquedas a lo largo de más de 21 países. También, se incluyeron perspectivas de los 250 chefs profesionales de UFS y comentarios detallados de más de 1.600 chefs profesionales ubicados en 21 mercados alrededor del mundo. Los resultados del **Informe de Tendencias de Menús del Futuro** han sido traducidos a soluciones prácticas, impulsadas por la acción para gerentes y encargados de restaurantes en todo el mundo. Incluyendo sugerencias de recetas, técnicas de preparaciones y soluciones de ingredientes que los encargados podrán incluir en sus menús.

INDEX

Shock de Sabores

1. Google Keyword Planner, Mar 2018–Feb 2022

Abundancia Local

2. Q4443 Trendsetter March 2022, UFS e-panel plus ad-hoc, 19 países, Base n=1,303

Menús con Poco Desperdicio

3. wfp.org

4. Q4443 Trendsetter March 2022, UFS e-panel plus ad-hoc, 19 países, Base n=1,303

Comida Moderna con Sabor a Hogar

5. Q4443 Trendsetter March 2022, UFS e-panel plus ad-hoc, 19 países, Base n=1,303

6. What's new on your menu?. April 2023. Kantar for Global UFS e-panel.

Proteína Potenciada por las Plantas

7. Nielsen IQ Panelview, 2022

8. sciencedirect.com

Vegetales Irresistibles

9. Unilever de los Impactos de Agricultura Regenerativas 2022



Prepararse #para el futuro con Unilever Food Solutions

Como socios B2B con los chefs alrededor del mundo, no solo ofrecemos productos, sino que, también otros servicios para ayudar al desarrollo de los profesionales. En nuestro sitio web global **UFS.com**, contamos con miles de recetas, soluciones prácticas de cocina y equipo, contenido inspiracional y módulos de capacitación gratuitos.

UFS ACADEMY es un portal con las últimas capacitaciones profesionales, todo filmado y creado con expertos alrededor del mundo. Nuestro equipo está deseando transmitir habilidades, tips y trucos que puedan ser usados de inmediato en las cocinas. Si querés saber más acerca de las tendencias encontradas en este informe, observá algunos videos en la página web de la **UFS Academy**.

fair kitchens Cocinas Justas es el movimiento de **UFS** que lucha por una industria de servicios alimenticios más sostenible y resiliente. Estamos alentando el cambio porque creemos que una cultura de cocina más sana fomenta un negocio más sano. En **UFS.com** se pueden encontrar una gran variedad de herramientas, capacitaciones y soluciones a los desafíos más arduos que enfrenta la cultura de la cocina, el liderazgo, y mucho más.

RECONOCIMIENTO

Creado por TCO Londres

Fotografía: Remko Kraaijeveld (comida), Charmaine Wu y Sebastian Israelit (platos y chefs)

Recetas: Unilever Food Solutions Chefs

Food styling: Chef Adriana Ponieman y Chef Edgardo Damasco

Edición de recetas: Chef Jimena Solis, Chef Paula Alarcon, Chef Jonathan Pereira, Chef Uriel Solimei

Estudios de investigación: Daniel Quinn, Elspeth Edwards, y Charlotte McDonald de The Forge London, Unilever Food Solutions Consumer Marketing Insights, Kantar

Aporte de expertos: Chef Sam Kass, Patrick Chan, Sana Minhas, Christian Weij, Unilever Food Solution Chefs





**MENÚS DEL
FUTURO**

#Prepped for tomorrow