



Unilever  
Food  
Solutions

Support. Inspire. Progress.

# RECEPTEN ETEN IS FEEST





# ETEN IS FEEST

## MEATLESS MONDAY

Beste zorgchef,

In deze brochure vind je vier heerlijke, vegetarische recepten. Deze recepten zijn speciaal ontwikkeld voor de zorgmarkt, zodat jij jouw cliënten of bewoners kunt voorzien van een heerlijke maaltijd.

Vaker een dagje geen vlees of vis eten is een kleine moeite met een enorm positieve impact op mens, dier en milieu. De uitdaging voor jou, als chef, is om de inspiratie in deze brochure te gebruiken voor de 'Meatless Monday' op jouw locatie. Vind je het lastig om vleesgerechten te vervangen voor vegetarisch? Of heb je gewoon wat inspiratie nodig? Wij helpen je graag.

Team Unilever Food Solutions



Unilever  
Food  
Solutions

Support. Inspire. Progress.



# **Vergeten Groentesoep** met NoChicken Gyros en groene olie







# Vergeten Groentesoep met NoChicken Gyros en groene olie

## Ingrediënten voor 10 personen:

### Soep:

|     |   |                                         |
|-----|---|-----------------------------------------|
| 2   | l | Water                                   |
| 220 | g | Knorr Professional Vergeten Groentesoep |
| 250 | g | Wortelblokjes, fijn                     |
| 250 | g | Bleekselderij, fijn                     |
| 250 | g | Vegetarische slager No Chicken Gyros    |

### Groene olie:

|     |    |                               |
|-----|----|-------------------------------|
| 150 | g  | Peterselie krul, zonder steel |
| 150 | g  | Verse spinazie, zonder steel  |
| 1   | l  | Zonnebloemolie                |
| 5   | g  | Knorr Primerba Knoflookpuree  |
| --  | -- | Zout, snufje                  |

## Bereiding:

**Soep:** Breng het water aan de kook. Zet het vuur lager en voeg al roerend met een garde het soep poeder toe, laat de soep 5 minuten zachtjes koken. Blancheer de groenten. Stoom de Gyrosreepjes 10 minuten in de stoomoven op 100% stoom en koel direct terug. Snijd de reepjes in de gewenste grootte.

**Groene olie:** Was de peterselie en spinazie in koud water en droog het in de sla centrifuge. Maal alle ingrediënten samen in de keukenmachine en laat het gehaal 5 minuten met het mes draaien, wat een mooie groene kleur zal opleveren. Giet het mengsel in een kookpan aan de kook, roer af en toe met een garde en kook het geheel goed door. Haal de pan van het vuur en laat de pan, zonder erin te roeren, een uur staan. Giet de groene olie door een fijne zeef en bewaar deze in een plastic flesje in de koelkast. U houdt van dit recept 8 dl groene olie over, dit kunt u in bakjes invriezen.

**Opmaak:** Verdeel het garnituur over de soepkommen en giet de soep hieroverheen. Garneer de soep af met de groene olie.



Knorr Professional Vergeten Groentesoep



De Vegetarische Slager NoChicken Gyros



Knorr Primerba Knoflookpuree



# Hollandse aspergesalade met Ananas Kokos Vinaigrette







## Hollandse aspergesalade met Ananas Kokos Vinaigrette

### Ingrediënten voor 10 personen:

|     |       |                                     |
|-----|-------|-------------------------------------|
| 10  | st    | Witte asperges, AA geschild         |
| --  | --    | Zout                                |
| 150 | g     | Sugarsnaps                          |
| 150 | g     | Bleekselderij, fijn                 |
| 150 | g     | Mini mix tomaatjes                  |
| 1,5 | dl    | Hellmann's Ananas Kokos Vinaigrette |
| --  | --    | Gehakte pistache nootjes            |
| 1   | bosje | Mini waterkers                      |

### Bereiding:

Kook de geschilde asperges in kokend zout water 1 minuut door, laat ze vervolgens in het vocht afkoelen zodat ze mooi doorgaren. Snijd de asperges daarna in de gewenste vorm. Blancheer de sugarsnaps en bleekselderij kort met een beetje zout en spoel ze direct koud af. Snijd de tomaatjes doormidden. Meng de gesneden asperges met de sugarsnaps, bleekselderij en tomaatjes door elkaar en verdeel het over de kommetjes.

**Opmaak:** Napeer het gehaal, vlak voor het serveren, met de Hellmann's Ananas Cocos Vinaigrette en decoreer met de waterkers en pistache nootjes.



Hellmann's  
Ananas Kokos  
Vinaigrette



# **Vegetarische kipragout**

met asperges en groene voorjaarsgroenten







# Vegetarische kipragout met asperges en groene voorjaarsgroenten

## Ingrediënten voor 10 personen:

|     |    |                                             |
|-----|----|---------------------------------------------|
| 8   | dl | Water                                       |
| 2   | dl | Room                                        |
| 5   | g  | Knorr Primerba Champignon                   |
| 5   | g  | Knorr Primerba Sjalot                       |
| 200 | g  | Knorr 1-2-3 Mix voor Ragout                 |
| 500 | g  | Kleine gekookte champignons                 |
| 700 | g  | De Vegetarische Slager NoChicken Kipstukjes |
| 20  | st | Witte asperges, AA1 geschild                |
| 250 | g  | Sugersnaps                                  |
| 250 | g  | Doperwtten                                  |
| 150 | g  | Bruine beukenzwammetjes                     |
| 1   | kg | Verse kriel in de schil                     |
| 10  | st | Zuurdesembrood in plakken                   |
| --  | -- | Gedroogde en gemalen paddenstoelen          |
| --  | -- | Boter                                       |

## Bereiding:

**Ragout:** Laat de champignons uitlekken. Leg de kipstukjes in een geperforeerde bak en stoom deze 10 minuten op 100 graden celsius bij 100% stoom. Breng het water, de room met de Primerba's aan de kook. Zet het vuur lager en voeg al roerend de mix voor ragout toe, laat dit 5 minuten zachtjes koken. Voeg daarna de champignons en de gestoomde kipstukjes toe.

**Groenten:** Snijd de asperges schuin in grote stukken, breng ruim water aan de kook met zout. Laat de asperges 1 minuut doorkoken en vervolgens afkoelen in het vocht. Blancheer de groene groenten en spoel ze direct koud af voor kleurbehoud. Bak de beukenzwammetjes bruin in wat boter. Kook de verse kriel met zout in de schil. Snijd de aardappels 1 keer in de lengte door midden.

**Opmaak:** Bak de panko in boter met wat gedroogde en gemalen paddenstoelen goudbruin. Meng de warme ragout met de asperges, kriel, groene groenten en beukenzwammetjes door elkaar. Schik het op het bord en bestrooi met de panko. Leg op het geheel een doormidden gesneden plak zuurdesembrood.



Knorr Primerba Champignon



De Vegetarische Slager NoChicken Kipstukjes



Knorr Primerba Sjalot



Knorr 1-2-3 Mix voor Ragout

**Tip:** Bij ontkoppeld koken kun je ook gekookte kriel of rijst erbij serveren, in plaats van het zuurdesembrood



# Italiaanse stamppot

met Vegetarische rookworst, spekjes en jus







# Italiaanse stamppot met Vegetarische rookworst, spekjes en jus

## Ingrediënten voor 10 personen:

|     |    |                                                |
|-----|----|------------------------------------------------|
| 2   | st | Rode ui                                        |
| 1,5 | kg | Geschilde aardappels                           |
| --  | -- | Zout                                           |
| 500 | g  | Groene courgette blokjes, grof                 |
| 500 | g  | Aubergines blokjes, grof                       |
| 500 | g  | Cavolo Nero Palm/Zwarte kool, van nerf ontdaan |
| 15  | g  | Tomatenflakes                                  |
| 15  | g  | Knorr Professional Peper Puree                 |
| 300 | g  | Mascarpone                                     |
| 200 | g  | De Vegetarische Slager NoBacon Spek            |
| --  | -- | Olijfolie                                      |
| 10  | st | De Vegetarische Slager NoHotdog Rookworst      |
| 0,5 | dl | Water                                          |
| 25  | g  | Knorr Vegetarische jus                         |
| 2   | g  | Knorr Primerba bouquet all'italiana.           |

## Bereiding:

**Stampot:** Bestrooi de aubergine blokjes met wat zout, om het vocht eruit te halen. Blancheer de Cavolo Nero kort in kokend water en koel direct terug in koud water. Kook de aardappels in zout water tot ze gaar zijn en giet ze af. Week de Tomatenflakes in 30 gram warm water. Bak de courgette en afgedekte aubergines in wat olie. Bak de Spekjes in wat olie goudbruin en laat ze uitlekken. Stamp de gekookte aardappels fijn met de mascarpone. Voeg de peper puree, tomatenflakes, gebakken groente en de Cavolo Nero toe en meng het geheel door elkaar.

**Rookworst:** Haal de rookworst uit de verpakking en leg ze op een bakplaat, bereid deze 10 minuten in een hete luchtoven op 130 graden celsius. (Voor ontkoppeld koken is 6 minuten voldoende, daarna direct terugkoelen en op bord regeneren of in bulk).

**Vegetarische Jus:** Kook het water met de Primerba, zet het vuur lager en voeg al roerend het juspoeder toe. Laat het 5 minuten zachtjes koken. Bind de jus tot de gewenste dikte met Knorr Maizena Express blanc of Roux korrels.

**Opmaak:** Verdeel de stamppot over de borden en schep de gesneden Rookworst erbij. Napeer met de jus en bestrooi met de vegetarische Spekjes.



Knorr Professional Peper Puree



Knorr Primerba bouquet all'italiana



Knorr Vegetarische Jus



De Vegetarische Slager NoHotdog Rookworst



Vegetarische Slager Gerookte Speckreepjes





Unilever  
Food  
Solutions

Support. Inspire. Progress.

# Assortimentsoverzicht

| Product                                     | Product informatie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | EAN Code      | Inhoud    |
|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-----------|
| Knorr Professional Vergeten Groentesoep     |                                                                                                                                                                                                                                                                | 8717163956069 | 1,2 kg    |
| Vegetarische slager NoChicken Gyros         |                                                                                                                                                                               | 8718692787247 | 2 kg      |
| Knorr Primerba Knoflookpuree                |                                                                                              | 8722700483168 | 750 g     |
| Hellmann's Ananas Kokos Vinaigrette         |                                                                                                                                                                                                                                                               | 8710522647486 | 1 l       |
| Knorr Primerba Champignon                   |     | 8711200367726 | 340 g     |
| Knorr Primerba Sjalot                       |     | 8711200367573 | 340 g     |
| Knorr 1-2-3 Mix voor Ragout                 |                                                                                                                                                                                                                                                              | 8711100419730 | 1,44 kg   |
| De Vegetarische Slager NoChicken Kipstukjes |                                                                                                                                                                           | 8718692786561 | 1,75 kg   |
| Knorr Professional Peper Puree              |                                                                                        | 8722700482451 | 750 g     |
| Vegetarische Slager NoBacon Spek            |                                                                                                                                                                                                                                                              | 8718692786622 | 2 kg      |
| Vegetarische Slager NoHotdog Rookworst      |                                                                                                                                                                           | 8718692787254 | 28 x 75 g |
| Knorr Vegetarische Jus                      |                                                                                                                                                                           | 8712566204946 | 1,35 kg   |
| Knorr Primerba bouquet all'italiana         |     | 8711100647386 | 340 g     |

[www.unileverfoodsolutions.nl](http://www.unileverfoodsolutions.nl)