



Knorr
PROFESSIONAL

#SAMENZIJN
**EEN FEESTJE
OP HET BORD**

INHOUD

#01	STOOFPOTJE MET KIPPENDIEN IN RODEWIJNSAUS EN KRUIDENPUREE	4
#02	SPRUITJESSTAMPPOT MET PREI EN CURRY – RUNDERSAUCIJS IN SMOKED JUS DE VEAU	6
#03	PASTA MET KIP MET GEROOSTERDE PAPRIKA EN COURGETTE	8
#04	WITVIS MET PREI, ERWTJES EN POFTOMAAJTJES UIT DE OVEN	10
#05	STAMPPOT MET ZOETE AARDAPPEL, KNOLSELDERIJ EN KIPGEHAKTBALLETJES IN ZOETZURE SAUS	12
#06	WITLOFSCHOTEL MET CARBONARASAUS, GEROOKTE KIPREEPJES EN GROVE PUREE	14
#07	GNOCCHISCHOTEL MET PADDENSTOELEN, SPEKJES EN KAASSAUS	16
#08	GEHAKTBALLETJES MET KERRIE-BOERENKOOLSAUS EN RIJST	18
#09	LASAGNE MET GROENTEN	20
#10	PERZISCHE GEHAKTBALLETJES MET KRUIDIGE TOMATENSAUS	22

INLEIDING

De sociale functie van het restaurant in zorginstellingen groeit. Meer dan ooit wordt er een beroep gedaan op chefs. Niet alleen voor het bereiden van een voedzame maaltijd, maar ook op sociaal vlak. Want eten verbindt.

Oudere generaties hechten ontzettend veel waarde aan lekker en smaakvol eten. Het is vaak het gesprek van de dag. Samen met jou als chef hebben wij een gezamenlijk doel: de ultieme smaak- en geurbeleving bieden aan bewoners zodat elk eetmoment een feestmoment is.

Met de gerechten in dit boekje is elke maaltijd een feest voor bewoners. De populaire recepten zijn slim opgebouwd qua smaak en presentatie. Ze zijn hoog op smaak en bevatten veel kruiden, op die manier is er minder zout nodig.

Veel inspiratie gewenst!

INSPIRATIERECEPT #01

STOOFPOTJE MET KIPPENDIEN

IN RODEWIJNSAUS EN KRUIDENPUREE

Een klassiek gerecht, makkelijk bereid in de oven in plaats van in een braadpan. Met de Knorr 1-2-3 Aardappelpuree Koude Basis maak je snel en makkelijk een heerlijke puree, zonder daarvoor een extra pan te verwarmen.

INGREDIËNTEN voor 10 personen

- 1,5 kg kippendijen
- olie
- peper en zout
- 300 g ui
- 750 g champignons
- 1 kg wortelblokjes, diepvries
- 1,5 l **Knorr Garde d'Or Rode Wijnsaus**
- 30 g **Knorr Primerba Tijn**
- 2 dl room
- 30 g **Knorr Primerba Tuinkruiden**
- 2 l water
- 500 g **Knorr 1-2-3 Aardappelpuree Koude Basis**

BEREIDING

KIP

Meng de kippendijen met wat olie, peper en zout. Leg deze in een gastronormbak en rooster 15 minuten op 160°C in de oven.

SAUS

Snijd de ui in blokjes, zet een pan op. Bak de ui in wat olie glazig, voeg de gesneden champignons erbij en bak deze mee. Voeg daarna de wortelblokjes erbij. Voeg als laatste de Knorr Garde d'Or Rode Wijnsaus en de Knorr Primerba Tijn toe. Laat het geheel 5 minuten rustig doorgaren.

KIP IN SAUS

Giet de saus op de kip en zet deze terug in de oven op 150°C. Laat 15 tot 20 minuten rustig doorgaren.

PUREE

Roer de koude room en Knorr Primerba Tuinkruiden door 2 liter koud water. Voeg daarna Knorr Aardappelpuree Koude Basis toe.

Verwarm de puree in de oven, regeneereerkast of in een pannetje.

600/650 gram per portie

VOEDINGSWAARDEN per portie

kcal	474,9 g
vet	11,1 g
verzadigd vet	5,7 g
koolhydraten	42,7 g
suiker	8,5 g
vezels	8,5 g
eiwit	41,9 g
zout	3,3 g*

*zonder het zelf toegevoegde zout

INSPIRATIERECEPT #02

SPRUITJESSTAMPPOT MET PREI EN CURRY

RUNDERSAUCIJS IN SMOKED JUS DE VEAU



Een herkenbare winterschotel in een nieuw jasje. Door het gebruik van diepvriesgroenten en pureepoeder is dit gerecht heel snel te bereiden. De rundersaucijs bevat minder vet dan een varkensvleesproduct maar heeft wel voldoende eiwitten voor een voedzame maaltijd.

INGREDIËNTEN voor 10 personen

- 10 st rundersauciizen
- vloeibare boter om in te bakken
- 1 l water
- 100 g Knorr Vleesjus Poeder
- 15 g Knorr Professional Intense Flavours Deep Smoke Vloeibaar
- 500 g preiringetjes, voorgesneden
- vloeibare boter om in te bakken
- 2 l water
- 30 g Knorr Professional Kerrie Puree
- 2 dl room
- 500 g Knorr 1-2-3 Aardappelpuree Koude Basis
- 750 g spruiten, diepvries

BEREIDING

RUNDERSAUCIIZEN
Bak de sauciizen in de oven of in een pan mooi bruin.

SAUS
Zet een pan water op en breng het aan de kook.

Roer het Knorr Vleesjus Poeder erdoor en kook rustig 5 minuten door. Maak op smaak met Knorr Professional Intense Flavours Deep Smoke.

PUREE
Smoor de preiringetjes in vloeibare boter en laat afkoelen.

Meng het koude water met Knorr Professional Kerrie Puree en de koude room. Meng dan met Knorr Aardappelpuree Koude Basis.

Meng vervolgens de koude spruitjes (eventueel iets kleiner snijden) met de koude prei door de puree.

485 gram per portie

VOEDINGSWAARDEN per portie	
kcal	423,9 g
vet	19 g
verzadigd vet	8,5 g
koolhydraten	30,9 g
suiker	9,3 g
vezels	5,8 g
eiwit	26,6 g
zout	3,2 g*

*zonder het zelf toegevoegde zout

INSPIRATIERECEPT #03

PASTA MET KIP

MET GEROOSTERDE PAPRIKA EN COURGETTE

Een klassieker uit Italië doet het altijd goed. Dit gerecht is ook goed en makkelijk vegetarisch te maken met De Vegetarische Slager NoChicken Veganistische Kipstuckjes. Een Italiaans feestje op het bord!

INGREDIËNTEN voor 10 personen

- 2 st ui
- 3 st paprika
- 2 st courgette
- 1 kg kipfilet of **De Vegetarische Slager NoChicken Veganistische Kipstuckjes**
- 1,5 l water
- 270 g **Knorr Professional Spaanse Tomaten-Geroekte Paprika-soep Poeder**
- 30 g **Knorr Primerba Rode Pesto**
- 1 kg **Knorr Professional Tagliatelle Verdi**

BEREIDING

SAUS

Snijd de ui, paprika en courgette in blokjes. Snijd de kipfilet in blokjes. Bak dan de kipblokjes aan in een pan. Doe de ui, paprika en courgette erbij. Alles aanfruiten.

Maak in een andere pan de saus op basis van 1,5 liter water en Knorr Spaanse Tomaten-Geroekte Paprikasoep.

Laat de saus 5 minuten rustig koken.

Doe de saus bij de kip en groenten. Maak op smaak met Knorr Primerba Rode Pesto.

PASTA

Kook de Knorr Professional Tagliatelle Verdi in ruim water met een beetje zout.

475 gram per portie

VOEDINGSWAARDEN per portie

kcal	383,8 g
vet	4,2 g
verzadigd vet	1,2 g
koolhydraten	45,4 g
suiker	10,5 g
vezels	5,3 g
eiwit	38,8 g
zout	3,5 g*

*zonder het zelf toegevoegde zout

INSPIRATIERECEPT # 04

WITVIS MET PREI, ERWTJES EN POFTOMATJES UIT DE OVEN

Een eigentijdse Hollandse klassieker. Deze ovenschotel met vis bespaart je veel tijd in de keuken; want alle ingrediënten gaan in één ovenschaal - op de aardappeltjes na.

INGREDIËNTEN voor 10 personen

- 1 l water
- 95 g Knorr Botersaus met Citroen Poeder
- 20 g Knorr Primerba Dille
- 1 kg witvis, bijvoorbeeld kabeljauw, koolvis of tilapia
- vloeibare boter om in te bakken
- 300 g verse prei
- 800 g cerise tomatatjes
- 500 g diepvrieserwten
- 1,5 kg verse kriel in schil
- olie om mee te roosteren
- peper en zout

BEREIDING

SAUS
Breng het water aan de kook en strooi het Knorr Botersaus met Citroen Poeder met citroen in het water. Roer op laag vuur met een garde tot een gladde saus en laat 5 minuten doorkoken.

Maak op smaak met Knorr Primerba Dille.

VIS
Neem een passende ovenschaal of gastro-normbak. Smeer de schaal in met wat vloeibare boter.

Portioneer de vis en verdeel deze over de schaal. Was de prei en snijd in dunne ringetjes, verdeel over de schaal. Verdeel de tomaatjes en de erwten over de vis. Strooi overal wat peper en zout over.

Verdeel de saus over de vis.

Plaats alles in een voorverwarmde oven op 155°C met 10% vocht. Gaar de vis in 20 minuten.

AARDAPPELS
Snijd de aardappels in gewenste stukken. Meng met iets olie, peper en zout en rooster 20 minuten in de oven op 190°C.

510 gram per portie

VOEDINGSWAARDEN per portie

kcal	430,20 g
vet	14,6 g
verzadigd vet	5,8 g
koolhydraten	43,3 g
suiker	10,5 g
vezels	6,5 g
eiwit	28,1 g
zout	0,5 g*

*zonder het zelf toegevoegde zout

INSPIRATIERECEPT # 05

STAMPPOT MET ZOETE AARDAPPEL

KNOLSELDERIJ EN KIPGEHAKTBALLETJES IN ZOETZURE SAUS



Een goede stamppot kan echt een feestje zijn. Deze Hollandse stamppot met zoete aardappel is een lekkere en verrassende twist op de klassieker.

INGREDIËNTEN voor 10 personen

- 500 g zoete aardappel, blokjes
- 500 g knolselderij, blokjes
 - olie om mee te roosteren
 - peper en zout
- 1 l water
- 100 g room
- 250 g **Knorr 1-2-3 Aardappelpuree Koude Basis**
- 50 st kipgehaktballetjes, klein
- 1 l **Knorr Zoetzure Saus**

BEREIDING

STAMPPOT
Rooster de zoete-aardappelblokjes en knolselderij 15 minuten in de oven op 200°C met wat olie, peper en zout.

Maak dan met 1 liter koud water, de room en de Knorr Aardappelpuree Koude Basis een gladde massa.

Koel de zoete aardappel en knolselderij terug als ze gegaard zijn. Meng met de puree.

GEHAKTBALLETJES
Rooster de gehaktballetjes 5 minuten in de oven op 180°C.

Voeg de Knorr Zoetzure Saus toe en verwarm het geheel nog even.

450 gram per portie

VOEDINGSWAARDEN per portie	
kcal	585,9 g
vet	17,2 g
verzadigd vet	6,3 g
koolhydraten	78,5 g
suiker	60,5 g
vezels	8,1 g
eiwit	23,1 g
zout	5,4 g*

*zonder het zelf toegevoegde zout



INSPIRATIERECEPT # 06

WITLOFSCHOTEL MET CARBONARASAUS

GEROOKTE KIPREEPJES EN GROVE PUREE

Een maaltijd met witlof brengt mooie herinneringen naar boven. Dit gerecht is makkelijk te maken, omdat de witlof in de saus met het vlees wordt gegaard. En door geroosterde verse kriel in de puree te doen, heb je toch bite en versbeleving.

INGREDIËNTEN voor 10 personen

- 20-30 st witlof, afhankelijk van de grootte
- 400 g gerookte kipreepjes, of **De Vegetarische Slager NoChicken Veganistische Kip-Shoarma**
- 1 l water
- 240 g **Knorr Professional Carbonara Saus Poeder**
- 300 g geraspte kaas
- 500 g verse kriel in schil
 - olie om mee te roosteren
- 1 l koud water
 - peper en zout
- 250 g **Knorr 1-2-3 Aardappelpuree Koude Basis**
- 20 g **Knorr Primerba Basilicum**

BEREIDING

WITLOF
Halveer de witlof en snijd het laatste stronkje weg.

Leg de witlof in een ovenschaal of gastro-normbak naast elkaar met het snijvlak naar beneden. Verdeel hierover de kipreepjes.

SAUS
Maak de saus met het water en Knorr Professional Carbonara Saus Poeder. Laat 5 minuten rustig koken.

Giet de saus over de witlof. Verdeel de geraspte kaas over de schotel.

Gaar in de oven op 160°C met 30% stoom voor 30 minuten.

GROVE PUREE
Snijd de verse kriel in vieren. Meng deze met wat olie, peper en zout en rooster in de oven voor 15 minuten op 200°C. Controleer of ze gaar zijn. Laat ze terugkoelen

Maak van de Knorr Aardappelpuree Koude Basis, een liter koud water en 20 gram Knorr Primerba Basilicum een gladde massa. Meng hier de geroosterde kriel door.

510 gram per portie

VOEDINGSWAARDEN per portie

kcal	513,7 g
vet	22,4 g
verzadigd vet	12 g
koolhydraten	48,1 g
suiker	20,4 g
vezels	10,6 g
eiwit	23,5 g
zout	3,9 g*

*zonder het zelf toegevoegde zout

INSPIRATIERECEPT # 07

GNOCCHISCHOTEL MET PADDENSTOELEN

SPEKJES EN KAASSAUS

De Italiaanse pastasoort gnocchi is uiterst geschikt voor een ovenschotel. Het pastakussentje van aardappel heeft een zachte structuur en is daardoor makkelijk te eten. Deze smaakbom is een feestje op tafel!

INGREDIËNTEN voor 10 personen

- 1 kg gnocchi
- zout
- 400 g champignons
- 250 g oesterzwammen
- 30 g Knorr Primerba Gefruite Ui met Spek
- olie om mee te roosteren
- 200 g spekjes of De Vegetarische Slager NoBacon Veganistisch Gerookt Spek
- 300 g verse spinazie
- 5 dl water
- 100 g Knorr Garde d'Or Kaas Saus
- 200 g geraspte kaas

BEREIDING

GNOCCHI
Blancheer de gnocchi kort in kokend water met wat zout. Schep het uit in een ovenschaal of gastronormbak.

VULLING
Snijd de champignons en oesterzwammen. Bak de champignons, oesterzwammen en Knorr Primerba Gefruite Ui met Spek aan in wat olie.

Als deze iets gebakken zijn, voeg de spekjes erbij en laat deze 5 minuutjes meebakken.

Voeg dan de spinazie toe en laat het geheel garen tot de spinazie geslonken is.

Verdeel de vulling over de gnocchi.

SAUS
Maak met 5 dl water en de Knorr Garde d'Or Kaas Saus een gladde saus.

Giet de saus over de ovenschotel, strooi de kaas er als laatste op.

Zet 20 minuten in de oven op 175°C met 10% vocht.



375 gram per portie

VOEDINGSWAARDEN per portie	
kcal	559,4 g
vet	34,1 g
verzadigd vet	14,4 g
koolhydraten	42,2 g
suiker	17,5 g
vezels	5,1 g
eiwit	18,5 g
zout	3,1 g*

*zonder het zelf toegevoegde zout

INSPIRATIERECEPT #08

GEHAKTBALLETJES

MET KERRIE-BOERENKOOLSAUS EN RIJST

Boerenkool... Maar dan anders. In dit feestelijke recept combineer je deze klassieke najaarsgroente met het zoete van de rozijnen en het kruidige van de Knorr Primerba Curry.

INGREDIËNTEN voor 10 personen

- 0,5 l water
- 75 g Knorr Professional Klassiek Mosterdsoep
- 100 g ui
- 150 g preiringetjes
- 450 g boerenkool, diepvries
- 100 g rozijnen
- 20 g Knorr Primerba Curry
- 40 st kant-en-klare kleine gehaktballetjes
- 1 kg Conimex Parboiled Rijst

BEREIDING

SAUS

Maak met een halve liter water en de Knorr Professional Klassiek Mosterdsoep een gladde saus. Laat 5 minuten doorkoken.

BOERENKOOLSAUS

Snijd de ui in brunoise en fruit deze aan in een pan met iets olie.

Doe hier de preiringetjes bij en fruit een minuut mee aan.

Voeg de boerenkool toe. Was de rozijnen en voeg deze bij de saus. Doe de Knorr Primerba Curry bij de groenten. Voeg de mosterdsaus toe en meng dan alles rustig.

Halveer de gehaktballetjes en maak deze op het laatst in de saus warm.

RIJST

Kook de Conimex Parboiled Rijst gaar en serveer met de boerenkoolsaus.

460 gram per portie

VOEDINGSWAARDEN per portie

kcal	556,6 g
vet	22 g
verzadigd vet	8,2 g
koolhydraten	72,4 g
suiker	23,3 g
vezels	6,5 g
eiwit	22,4 g
zout	3,2 g*

*zonder het zelf toegevoegde zout



INSPIRATIERECEPT # 09

LASAGNE MET GROENTEN

Deze lasagne kun je makkelijk vegetarisch maken door het gehakt te vervangen door De Vegetarische Slager NoMince Veganistisch Rulgehakt.

Wil je dit recept met minder vet en minder calorieën maken? Vervang het gehakt dan door vegetarisch gehakt en vervang de Knorr Garde d'Or Kaas Saus door Knorr Kaas Saus Poeder. Dit scheelt 269 kcal en 26 gram vet per portie.

INGREDIËNTEN voor 10 personen

- 20 g zonnebloemolie
- 1 kg gehakt of **De Vegetarische Slager NoMince Veganistisch Rulgehakt**
- zout en peper
- 3 kg **Knorr Professional Tomatino**
- 40 bl **Knorr Professional Lasagne voorgekookt**
- 1,5 kg aubergine, paprika en courgette, gegrild diepvries
- 300 g kaas, geraspt
- 1 l **Knorr Garde d'Or Kaas Saus**

BEREIDING

Verhit de olie en bak het gehakt rul. Kruid het gehakt met zout en peper. Voeg het gehakt aan de Knorr Professional Tomatino toe en meng het geheel.

Vet een ovenschaal in en beleg deze met de eerste laag Knorr Professional Lasagnevellen. Bouw de lasagne op met de tomatensaus, lasagnevellen en gegrilde groenten.

Meng de kaas door de Knorr Garde d'Or Kaas Saus en verdeel deze als laatste over de lasagne. Bak de lasagne in de heteluchtoven gedurende 45 minuten op 160°C.

600 gram per portie

VOEDINGSWAARDEN per portie

kcal	1010 g
vet	64,6 g
verzadigd vet	23,3 g
koolhydraten	38,4 g
suiker	24,6 g
vezels	11,6 g
eiwit	62,8 g
zout	6,3 g*

*zonder het zelf toegevoegde zout

INSPIRATIERECEPT # 10

PERZISCHE GEHAKTBALLETJES

MET KRUIDIGE TOMATENSAUS



450 gram per portie

VOEDINGSWAARDEN per portie	
kcal	605,6 g
vet	24,8 g
verzadigd vet	9,3 g
koolhydraten	47,6 g
suiker	16,2 g
vezels	6,1 g
eiwit	23,96 g
zout	6,3 g*

*zonder het zelf toegevoegde zout

Spannende smaken uit het Midden-Oosten; ze zullen erg gewaardeerd worden door de bewoners. Door de gehaktballetjes te vervangen door de De Vegetarische Slager NoMeatball Vegetarische Gehacktbal Klein, verminder je de kcal met 120 en het vet met 14 gram.

INGREDIËNTEN voor 10 personen

- 1,5 l water
- 250 g **Knorr Spaanse Tomaten-Gerookte Paprikasoep Poeder**
- zonnebloemolie
- 600 g wortel, julienne
- 10 g **Knorr Professional Gember Puree**
- 10 g **Knorr Professional Knoflook Puree**
- 4 g nootmuskaat
- 4 g komijn
- 4 g kaneel
- 300 g spinazie, diepvries uitgelekt
- 40 st gehaktballetjes of **De Vegetarische Slager NoMeatball Vegetarische Gehacktbal Klein**
- 1 kg **Conimex Parboiled Rijst**
- 6 g kurkuma
- 500 g **Knorr Professional Tomatino**

BEREIDING

SAUS
Maak in een pan de saus op basis van 1,5 liter water met 250 gram Knorr Spaanse Tomaten-Gerookte Paprikasoep Poeder.

Verwarm in een andere pan de olie. Smoor hier de julienne van wortel in. Als deze iets gesmoord is, voeg je de Knorr Professional Gember Puree, Knorr Professional Knoflook Puree, nootmuskaat, komijn en kaneel toe. Roer daarna de spinazie erdoor. Voeg de gehaktballetjes en de saus toe.

Meng alles goed door elkaar.

RIJST
Kook de Conimex Parboiled Rijst volgens de verpakking.

Roer door de warme rijst de kurkuma en de Knorr Professional Tomatino.

OPMAAK
Serveer de rijst met de gekruide gehaktballetjes.



#SAMENZIYN

KIJK VOOR MEER TIPS EN RECEPTINSPIRATIE OP [UFS.COM](https://www.ufs.com)



Unilever
Food
Solutions

Support. Inspire. Progress.