

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 estas 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.



**Unilever
Food
Solutions**



MAIZENA

#Listos para hoy, preparados para el mañana en [ufs.com](https://www.ufs.com)

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 estas 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 más inspiraciones, ingredientes y tips del uso de productos de UFS como así también de aplicaciones con buena relación costo-eficacia.



CONTENIDOS

Prólogo..... 7

8

Shock de sabores: Experiencia sin reglas

Como los comensales de la GenZ están creando una demanda creciente de experiencias culinarias únicas.... 10

Mousse de Frambuesa14

Salmón Katzú19

22

Abundancia local: Celebrar lo local

Primero la granja:

¿Puede la granja local cambiar tu negocio? 24

Cordero patagónico al malbec.....26

30

Menús sin desperdicio: Maximizar la creatividad

Cómo volverse creativo con el desperdicio..... 32

Menos es más: Los beneficios de un menú más acotado 35

Bifes de portobellos..... 36

40

Comida casera modernizada: Aventurera y sustanciosa

Nostalgia en la cocina: traer los platos clásicos a la cocina moderna42

Nueva ensalada rusa.....44

48

Proteínas potenciadas por las plantas: Héroes

Flexitarianismo: Cómo los pequeños cambios pueden hacer una gran diferencia.....50

Cuatro ingredientes para platos saludables y conscientes.....52

Tofu marinado con ensalada de quinoa.....54

58

La nueva manera de compartir: Dinámico e interactivo

I.A. y el futuro de los restaurantes.....60

Trilogía de quiches.....62

Rollo de entraña, mollejas glaseadas

y papas bravas.....66

70

Vegetales irresistibles: La democracia vegetal

De lo humilde a lo sublime: ¿Pueden los simples vegetales tomar el liderazgo?..... 72

Ceviche de vegetales 74

Hinojos en dos cocciones..... 78

Berenjena ahumada crispy 82

86

Comida que hace sentirse bien: Bienestar holístico

Los beneficios ocultos de la comida saludable88

Que el alimento sea más que combustible 90

Wrap con vegetales cryspi 92

Falsos malfattis..... 96

Acercade este informe..... 102

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 que sean 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 ayudar a mantenerse 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 platos sabrosos y modernos que no solo luzcan geniales en el plato, pero 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.



Unilever
Food
Solutions

#Listos para hoy, preparados para mañana.



SHOCKDE



SABORES



Experiencia sin reglas

En todos los aspectos de la vida estamos queriendo vivir más y mejores experiencias inolvidables, ¿y 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 la Poblana para elaborar hamburguesas modernas, por ejemplo. 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*.

With 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.

Esta 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.



Salsa poblana

Chiles poblanos verdes suaves, originarios del estado mexicano de Puebla. Para esta salsa se preparan asados o fritos, y quedan deliciosos con pollo o pastas.



Salsa roja

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



IDEAS DE SALSAS MEXICANAS

PARA HAMBURGUESAS MODERNAS, PASTA, POLLO Y MÁS.

Chef Carlos Venegas, México

Palabras de
Ryan Cahill

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



Encacahuatado

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



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.





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

@ufs.argentina

Restaurant Trendy / Cafetería

A

Ingredientes (10 porciones)

Mousse de Frambuesa

400 g Pulpa de frambuesas

75 g Azúcar granulada

225 g Queso crema a temperatura fría

397 g Leche condensada

450 cc Crema líquida para batir fría

Geleé

250 g Pulpa de frambuesa

50 g Azúcar

7 g Gelatina sin sabor

35 cc Agua

10 g Pimienta rosa

Biscuit de Oliva

55 g harina de almendras

32 g Maizena

100 g Harina sin polvos de hornear

12 g Polvos de hornear

130 g Azúcar granulada

3 Huevos

120 ml Aceite de oliva

100 ml Leche

2 g Sal en escamas

C/N* Ralladura de limón

Para Acompañar

C/N* Frambuesas frescas

C/N* Hojas de menta

***C/N: CANTIDAD NECESARIA**

Método

Mousse de Frambuesa

- Disponer en una olla la pulpa de frambuesas con el azúcar y cocinar a fuego medio revolviendo hasta que el azúcar se disuelva y empiece a hervir por 5 minutos. Retirar del fuego y licuar en la licuadora. Pasar el puré de frambuesas por un cedazo para sacar las pepas. Dejar enfriar.
- En un bowl, batir la crema hasta lograr punto chantilly. Mantener refrigerada.
- En otro bowl batir, el queso crema hasta que esté totalmente homogéneo y se vea cremoso, agregar la leche condensada y el puré de frambuesas, batir hasta incorporar todo.
- Incorporar la crema batida sobre esta mezcla y con la ayuda de una espátula mezclar con movimientos envolventes.
- Verter la mezcla sobre el molde a utilizar y refrigerar por al menos 4 horas.

Geleé

- Hidratar la gelatina con agua y reservar.
- En un bowl, mezclar la pulpa de frambuesas con el azúcar y la pimienta rosada recién machacada.
- Adicionar la gelatina previamente calentada en forma de hilo.
- Colocar en el molde que está el mousse de frambuesas y congelar.

Biscuit de Oliva

- En un bowl, colocar los huevos y batir unos minutos, adicionar la azúcar granulada en forma de lluvia. Seguir batiendo hasta llegar a tener una mezcla cremosa y de color más blanco.
- Agregar luego la leche y el aceite de oliva en forma de hilo.
- A continuación, añadir la harina previamente tamizada, **Maizena**, polvos de hornear, sal, harina de almendras y la ralladura de limón. Mezclar bien.
- En un molde para horno con papel mantequilla previamente enmantequillado y enharinado, colocar la mezcla de la preparación y emparejar con una espátula para que quede bien liso.
- Llevar a horno a 160° durante 8 minutos.
- Una vez salido del horno, pincelar con aceite de oliva y espolvorear con la sal en escamas y dejar enfriar.

Montaje

- Cortar el biscuit de oliva del mismo tamaño del molde del mousse de frambuesa y reservar.
- Disponer el biscuit sobre el geleé de frambuesas y congelar por 2hrs.
- Para desmoldar, pasar un cuchillo por todo el borde entre el mousse y el molde, decorar y servir con frambuesas frescas y hojas de menta.
- Una vez salido del horno, pincelar con aceite de oliva y espolvorear con la sal en escamas y dejar enfriar.



"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



SALMÓN KATSU

con aderezo Thai de Wasabi & Mayonesa Shoyu

Chef Jiraroj Navanukroh

@chef_jiraroj_ufs

Chef Ejecutivo - Tailandia

Ingredientes (6 a 8 porciones)

SALMÓN KATSU

1,6 kg Filete de salmón

4 un Huevos enteros batidos

150 g Harina

300 g Pan rallado o panko

C/N* Sal y pimienta

C/N* Aceite vegetal para freír

ADEREZO THAI DE WASABI

140 g Salsa de pescado.

5100 g Salsa de ostras

100 g Salsa de tamarindo

100 g Azúcar blanca

Jugo de 2 limones

40 g Ají en escamas Thai

3 un Dientes de ajo rallados

3 cdas Tallos de cilantro

3 cdas Chalotas en brunoise

20 g Pasta de wasabi

MAYONESA SHOYU

120 g Mayonesa Hellmann's Deli

15 g Salsa de soya japonesa

25 cc Aceite de sésamo

5 g Dientes de ajo rallado

3 un Hojas de lima kaffir

***C/N: CANTIDAD NECESARIA**

Salmón katsu con aderezo Thai de Wasabi & Mayonesa Shoyu

Método

Salmón katsu

- Limpiar y descamar el filete de salmón. Retirar espinas también.
- Salpimentar el filete de salmón a gusto.
- Apanar a la inglesa: pasar por harina, luego por huevos batidos y finalmente por panko. Mantener refrigerado para freír.
- Freír en aceite hondo caliente, por ambos lados, hasta dorar. Debe quedar dorado por fuera y crudo por dentro.

Aderezo Thai de Wasabi

- Mezclar todos los ingredientes en un bowl.
- Rectificar condimentación y reservar para montaje.

Mayonesa Shoyu

- Mezclar **Mayonesa Hellmann's Deli** con el resto de ingredientes.
- Reservar refrigerado para montaje.

Montaje

- Cortar el filete en rondel delgados y disponer sobre plato.
- Acompañar con aderezo thai de wasabi y mayonesa Shoyu.
- Acompañar con vegetales: pepinos, hojas de lima kaffir, tomates cherry, hojas de menta fresca.



"Las hojas de lima kaffir se agregan a la mayonesa shoyu, creando un sabor potente".

Chef Jirajoj Navanukroh



ABUNDA



A close-up photograph of several green leaves, likely from a plant like basil or mint, showing their veins and texture. The leaves are vibrant green and fill most of the frame. The top right corner shows a small portion of a light-colored, textured surface, possibly a table or countertop.

NCIA LOCAL

Celebrar Lo Local

Ya sea en la cocina, entre los clientes o entre 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 cultiven 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 de 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

77%

de la GenZ está dispuesta a pagar más por comida producida localmente.



CORDERO PATAGÓNICO AL MERLOT

Chef Jimena Solis

@ufs.argentina

Full Service Restaurante

A

Ingredientes (10 porciones)

Cordero y su marinada

3 k Costillas de cordero

1.5 lt Vino Merlot

1.5 lt Caldo de carne

3 un Cebolla

3 un Puerro

6 un Zanahoria

300 g Puré de Tomate Knorr

6 un Dientes de ajo

3 un Rama de apio

150 g Azúcar rubia

150 g Mantequilla

45 g Maizena

1 un Piel de limón

C/N* Agua para diluir la Maizena

C/N* Hierbas frescas (salvia, orégano, romero, menta, tomillo)

C/N* condimentos (sal y pimienta en granos)

C/N* Aceite de oliva

C/N* Bolsas al vacío

Espuma de papa

65 g Papas deshidratadas en escamas Knorr

8 g Caldo granulado de verdura

500 cc Agua

150 cc Crema de leche

Chutney de peras y manzanas

650 g Peras

250 g Manzanas verdes

100 g Cebolla morada

300 g Azúcar rubia

15 un Granos de pimienta

3 un canela en rama

3 un clavo de olor

3 un anís estrellado

200 cc Vinagre de Malbec

100 g Vinagre de manzana

10 g Jengibre fresco

***C/N: CANTIDAD NECESARIA**

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





Método

Cordero y su marinada

- En una olla, incorporar aceite de oliva y sellar las piezas de cordero (porcionados en unos 300 g aprox.), una vez doradas, sacar de la olla y reservar.
- A continuación, añadir un poco de aceite de oliva, adicionar las verduras troceadas, puré de tomate Knorr, el azúcar, hierbas aromáticas, piel de limón y condimentos. sofreír a fuego medio unos minutos.
- Una vez que está sofrito, agregar el vino y el caldo de carne, tapar la olla y dejar reducir por aprox 40 minutos. Pasado ese tiempo, colamos las verduras y nos quedamos con el líquido.
- Ponemos el líquido nuevamente en la olla y la dejamos por 30 minutos a fuego alto para que se evapore y espese un poco.
- A continuación, añadimos la **Maizena** diluida en un par de cucharadas de agua y revolvemos mientras dejamos que se cocine la **Maizena** y espesa y liga la salsa durante 5 minutos.
- Apagamos el fuego y agregamos la mantequilla en trozos, revolvemos hasta que se derrita e integre. Rectificamos de sal y reservamos.
- En seguida, disponemos las costillas en bolsas al vacío y le adicionamos la marinada de vino. Sellamos al vacío y marinamos por 24 hrs en refrigeración.
- Cocinar en sous vide a 60°C por 2 hrs. aprox. y reservar para el emplatado.



Espuma de papa

- En una olla, hervir el agua junto con el caldo de verduras.
- Agregar en forma de lluvia la **Papas deshidratadas en escamas Knorr**.
- Dejar reposar por unos minutos y mixear.
- Adicionar la crema de leche y el aceite de oliva.
- Condimentar a gusto.
- Rellenar el sifón con el puré, cargar el sifón y aplicar dos cargas.

Chutney de Peras y Manzanas

- Cortar las peras y manzanas en octavos con piel.
- Disponer en una olla, las peras, manzanas, cebolla y adicionar las especies junto a los granos de pimienta.
- Incorporar los vinagres y el jengibre fresco en láminas.
- Cocinar a fuego bajo hasta que la fruta esté blanda, pero sin desarmarse.

Montaje

- En un plato, disponer una porción de costillas de cordero, salsear un poco de la salsa de merlot, acompañar con la espuma de papa y chutney de peras.



“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. Con la espuma de papa aportamos una cremosidad interesante al perfumado con el ajo asado. Combinando todo esto con la acidez del chutney encontraremos un equilibrio entre sabores y texturas.”

Chef Jimena Solis



MENÚS SIN DES



PERDICIO



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 convirtamos 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 reúnen 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 insta a los chefs a ser más creativos y aventureros.

“Uno de los primeros pasos en la utilización del desperdicio fue 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 que “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 Vojtech 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 aquello. ¿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.

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.”

70%

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



BIFES DE PORTOBELLOS

CON CROQUETA DE PAPA Y CORAZÓN DE BRIE

Chef Jonathan Pereira

@ufs.argentina

Restaurantes / Cadenas locales



Ingredientes (Porciones 10)

Bifes de portobellos

500 g Champiñones portobellos

400 g Porotos negros

300 g Brócoli

300 g Cebolla blanca

150 g Puré de tomate Knorr

10 g Caldo de verduras

250 g Harina con polvos de hornear

2 Huevos

4 un Dientes de ajo

50 g Perejil

50 g Ciboulette

40 cc Aceite de oliva

C/N* Agua

C/N* Condimentos (pimienta, tomillo, orégano, hojas de laurel)

C/N* Salsa de soya

Croqueta de papa

187 g Papas deshidratadas en escamas Knorr

900 cc Agua

75 g Mantequilla

3 un Huevos

300 g Harina sin polvos de hornear

750 g Queso parmesano rallado

200 g Queso brie cortado en cubos pequeños

250 g Mayonesa Hellmann's Vegana

10g Nuez moscada molida

30 cc Aceite de oliva

C/N* Cereales de maíz triturados

C/N* Condimentos a gusto (sal, pimienta, eneldo)

C/N* Aceite para freír

***C/N: CANTIDAD NECESARIA**

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





Método

Bifes de portobellos

- En una olla, cocinar los porotos en agua con laurel y caldo de verduras. Una vez que estén cocidos, dejar reducir completamente el líquido de la cocción con los porotos aún cocinándose hasta deshacerse por completo.
- Cortar la cebolla, ajo y brócoli en brunoise. Reservar.
- En un sartén, disponer un poco de aceite de oliva y saltear, cebolla y ajo.
- A continuación, agrega los champiñones portobello en tiras y cocinar hasta que haya botado todo el líquido y no quede líquido en la sartén.
- En un bowl, unir todas las verduras salteadas, **Puré de Tomates Knorr**, porotos negros ya cocinados, harina, huevos, hierbas y condimentos a gusto.
- Añadir de a poco a poco salsa de soya hasta lograr una “masa”, lo suficientemente blanda para que no quede dura y seca.
- Formar el tamaño deseado de bifes y cocinar a fuego fuerte en un sartén con un poco de aceite de oliva.

Croqueta de papa

- En una olla, añadir agua, leche y mantequilla llevar a calentar hasta romper hervor.
- Agregar en forma de lluvia la papa deshidratada en escamas Knorr parejo sobre los líquidos y dejar enfriar.
- En un bowl, mezclar el queso parmesano rallado, condimentos, huevos y harina. Dejar enfriar.



- Disponer el puré en una lata sobre papel film.
- Marcar con un cortante el tamaño deseado para las croquetas, poner sobre estas, el queso brie y colocar otra tapa de puré, compactar bien para que no se salga el queso. Llevar a refrigerar.
- Pasar la croqueta por **Mayonesa Vegana Hellmann’s** y apanar con cereales de maíz. Reservar.
- En una olla, disponer aceite para freír llevar a calentar y freír las croquetas de papa y reservar.

Montaje

- Sobre un plato, disponer los bifes de portobello y sobre estos las croquetas de papa. Acompañar con hojas verdes de la estación.





COMIDA CASERA



RA 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 ser 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.





NUEVA ENSALADA RUSA

Chef Paula Alarcón

@ufs.argentina

Full Service Restaurant Trendy



Ingredientes (Porciones 10)

Hummus de Arvejas

580 g Arvejas cocidas

50 g Tahini

**30 g Salsa al ajo
Vegana Hellmann's**

35 cc Jugo de limón

365 cc Agua

Papas Acordeón

1.250 g Papas

130 cc Aceite de
oliva

C/N* Hierbas
aromáticas frescas

Zanahorias Glaseadas

430 g Zanahorias

60 cc Aceite de oliva

35 g Azúcar granulada

8 g Caldo de verduras

650 cc Agua caliente

Espuma Mayonesa y Eneldo

**300 g Mayonesa
Hellmann's Vegana**

10 g Eneldo

100 cc Agua fría

1 un Carga de gas para
el sifón

***C/N: CANTIDAD NECESARIA**



Método

Hummus de Arvejas

- Procesar o licuar todos los ingredientes y nuestra **Salsa al Ajo Vegana Hellmann's** hasta obtener una pasta ligera y cremosa. Reservar.

Papas Acordeón

- Cocinar las papas con cáscara, pelarlas ya tibias o cortarlas en cubos de 4cm aprox. Reservar.
- Al momento de comenzar a emplatar, dorar en horno a 220°C con aceite de oliva y hierbas aromáticas. Servir caliente.

Zanahorias Glaseadas

- Lavar, pelar y cortar las zanahorias en dos a lo largo.
- Con un pelador de papas, dale la forma de zanahoria más pequeñas, similar a una zanahoria baby.
- Disponer en un sartén un poco de aceite de oliva y las zanahorias y dorar en formar pareja.

- Espolvorear con azúcar granulada y añadir un poco de agua hirviendo. Adicionar el caldo de verduras y mezclar para disolver.
- Tapar y cocinar a fuego bajo hasta que el agua evapore y las zanahorias se vean cocidas y brillantes. Servir caliente.

Espuma de Mayonesa y Eneldo

- Procesar el eneldo con agua fría en una procesadora. Adicionar **Mayonesa Hellmann's Vegana** y procesar hasta que quede una salsa lisa.
- Verter esta salsa en un sifón y colocar una carga de gas, luego sacudir el sifón boca abajo para que incorpore aire.
- Reservar en el refrigerador hasta el montaje.

Montaje

- Sobre un plato, disponer las papas en acordeón y decorar con hummus de arvejas, zanahorias glaseadas y en el centro nuestra espuma de mayonesa y eneldo.



“Si a un plato de bajo costo de materia prima le brindamos buenas técnicas de cocción/preparación, que mejoren su sabor, textura y 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 POTENCIADA

AS 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 porotos, 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 po
Lauren Kemp

El flexitarianismo lo tiene todo

Hace un tiempo atrás los vegetarianos iban a comer adonde sirvieran champiñones 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 libremente elegir 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 optar 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, Nutritionist

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 **Porotos 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 a un nivel siguiente 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, son bajas en calorías y brindan múltiples beneficios para la salud.

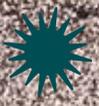
4 **Nueces y Semillas**

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 QUINOA

Chef Paula Alarcón

📷 @ufs.argentina

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



Ingredientes (10 porciones)

Ensalada de quinoa

165 g Quinoa blanca
165 g Quinoa roja
165 g Quinoa negra
1500 cc Agua x3
20 g Caldo de verduras x3
210 g Edamame congelado
265 g Mango
125 g Mix de pimentones de colores
125 g Tomate Cherry
15 g Semillas de zapallo tostadas
25 g Almendras
50 cc Jugo de limón
75 cc Aceite de oliva

Tofu marinado

125 g Salsa Barbacoa Hellmann's
45 cc Aceite de sésamo
60 cc Salsa de soya
25 g Jengibre
15 g Ajo picado
800 g Tofu
C/N* Aceite de oliva
C/N* Bolsas al vacío

***C/N: CANTIDAD NECESARIA**



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 24 hs y mantenerlo refrigerado por semanas. A la quinoa la cocinamos por separado añadiendo sabor con el caldo de verduras, así logramos que queden ricas y crocantes. Le sumamos muchos vegetales de colores variados y ricos en fibra para hacerlo más atractivo a la vista.

Método

Ensalada de quinoa

- Cocinar cada tipo de quinoa por separado para tener un punto de cocción justa. Lavar con abundante agua fría para que no generen espuma.
- Disponer cada una de las quinoas en una olla, con abundante agua fría y caldo de verduras.
- Llevar a hervor de 10 a 25 minutos hasta que estén cocidas, pero con consistencia crocante. Colar, enfriar y reservar.
- Picar los pimentones y mango en brunoise, los tomates cherries en mitades.
- Tostar las almendras y las semillas de zapallo, enfriar y trocearlas. Reservar.
- En un bowl, unir todas las quinoas cocidas, los vegetales, mango, edamame, almendras y semilla de zapallo.
- Aderezar con jugo de limón, aceite de oliva. Mantener refrigerado hasta el emplatado.

Tofu marinado

- Mezclar la **Salsa Barbacoa Hellmann's** con ajo y jengibre rallado hasta integrar bien. Añadir salsa de soya y el aceite de sésamo.
- Cortar en rectángulos de 80g de tofu y colócalos en bolsas al vacío con la marinada. Dejar reposar refrigerado por un mínimo de 24hrs y como máximo 1 semana.
- Al momento de comenzar a emplatar, sellar el tofu en un sartén con un poco de aceite de oliva hasta que todos sus lados estén dorados. Reservar.

Montaje

- Sobre un plato, disponer ensalada de quinoa y por encima decorar con el tofu marinado y su salsa. Servir.





LA NUEVA MANE



RA DE COMPARTIR

Dinámica e Interactiva

La comida puede ser divertida, ¡y al mismo tiempo deliciosa! Luego de la pandemia, estamos 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](https://www.instagram.com/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, comiendo en un ambiente único e incluso interactuando 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, es pos de destacar aún más la experiencia culinaria.

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 presentación de ideas, permitiendo que los chefs experimenten con conceptos culinarios nuevos.

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



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



TRILOGÍA DE QUICHES

Chef Uriel Solimei

@ufs.argentina

Full Service Restaurants

A

Ingredientes (Porciones 10)

Quiche de Pollo

800 g Pechuga de pollo

100 g Cebolla

200 g Cebollín picado fino

15 g Ajo picado

100 g Pimentón rojo

200 g Queso mozzarella

750 cc Leche

60 g Maizena

30 g Mantequilla

C/N* Sal, pimienta, nuez moscada

13 g Caldo de gallina

500 cc Agua para el caldo de gallina

C/N* Ají molido

C/N* Aceite de oliva

C/N* Condimentos a gusto

500 cc Agua

50 g Cebolla

50 g Pimentón rojo

10 g Ajo

300 g Zapallo italiano

Quiche de Carne

1.5 k Roast beef de vacuno

25 g Caldo de carne

50 g Mostaza Hellmann's

20 g Maizena

300 g Cebolla

20 g Hongos deshidratados

400 cc Cerveza negra

1 lt Agua para el caldo

30 g Ajo

250 g Pimentón rojo

200 g Tocino ahumado

400 g Masa para el pastel

C/N* Perejil

C/N* Aceite de oliva

C/N* Condimentos a gusto

C/N* Agua tibia para hidratar hongos

C/N* Agua para hidratar Maizena

Quiche de Verduras

580 g Puré de Tomate Knorr

50 g Cebolla

50 g Pimentón rojo

10 g Ajo

300 g Zapallo italiano

300 g Berenjena

C/N* Perejil

C/N* Aceite de oliva

C/N* Condimentos a gusto

C/N* Hojas de albahaca

Masa de Quiche

300 g Harina

240 cc Aceite

C/N* Sal

C/N* Agua

*C/N: CANTIDAD NECESARIA



Tips & Sugerencias

Los pasteles o tartas saladas son preparaciones que pueden ser consumidas como plato de 1 persona o por más. Dando la posibilidad de utilizar diversos rellenos ayornados 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

Masa de Quiche

- En un bowl, mezclar el aceite con el agua.
- En otro bowl, mezclar la harina con sal. Adicionar el líquido de a poco hasta que tome consistencia la masa.
- Sobre una mesa enharinada, estirar la masa.
- Forrar los moldes y rellenar.

Quiche de Pollo

- Cortar el pollo en cubos de 2cm por lado.
- Picar en brunoise la cebolla, pimentón rojo y ajo.
- Cortar el queso mozzarella en cubos de 2cm por lado.
- En una olla con aceite de oliva, sudar los vegetales.
- Adicionar el pollo y dorar.
- Disolver el caldo de gallina en el agua. Agregar a la olla y cocinar por 15 minutos.
- En otra olla, realizar la salsa blanca. Diluir la **Maizena** en aproximadamente 100 ml. de leche.
- Llevar a ebullición el resto de la leche con la mantequilla, una vez empiece a hervir añadir la **Maizena** diluida en parte de la leche fría y

remover constantemente hasta que espese, cuándo la mezcla sea homogénea, sazonar al gusto con sal, pimienta y nuez moscada.

- Agregar la salsa blanca a la olla donde está el pollo.
- Añadir el queso mozzarella, el cebollín picado y el ají molido. Condimentar a gusto.
- Forrar un molde con la masa para horno. Cocinar en horno 180°C por 20 minutos.



Método

Quiche de Carne

- Limpiar la carne de los excedentes de grasa. Cortar la carne en cubos de 2 cm por lado.
- Hidratar los hongos deshidratados en agua tibia. Reservar.
- Cortar el tocino en tiras. Reservar.
- Picar la cebolla y el pimiento rojo en dados regulares.
- Picar el ajo y perejil.
- Disponer una olla, aceite de oliva, sudar la cebolla, el pimentón rojo y el ajo.
- Incorporar el tocino y la carne. Cocinar por 10 minutos a fuego bajo.
- Adicionar la cerveza y cocinar por 5 minutos.
- Agregar el agua, caldo y la **Mostaza Hellmann's**. Tapar y cocinar a fuego medio por 30 minutos.
- Incorporar los hongos hidratados y cocinar por 10 minutos más.
- Espesar con **Maizena** previamente hidratada en agua fría.
- Forrar un molde con la masa para horno y rellenar con la mezcla anterior.
- Cocinar en horno 180°C por 20 minutos.

Quiche de Verduras

- Picar la cebolla, el pimentón y el ajo en brunoise. Sudar en una olla con un poco de aceite.
- Adicionar el **Puré de Tomate Knorr**, dejar reducir por 5 minutos. Apagar el fuego y agregar las hojas de albahaca cortada en chiffonade.
- Lavar, secar y luego cortar el resto de las verduras en rodajas de 3 mm de espesor. Reservar.
- Cortar el queso mozzarella en rodajas y reservar.
- Forrar un molde con la masa de quiche y disponer sobre esta 1 cm de salsa de tomate realizada.
- Intercalar rodajas de verduras y el queso mozzarella, para luego colocarlas sobre la salsa de tomate.
- Cocinar en horno a 180°C por 20 minutos.



Una receta que mantiene la tradición de juntarse alrededor de unas ricas carnes comiendo todos de la tabla.

ROLLO DE ENTRAÑA, MOLLEJAS GLASEADAS Y PAPAS BRAVAS

Chef Uriel Solimei

@ufs.argentina

Pub / Bar

A

Ingredientes (Porciones 10)

Rollo de Entraña

2000 g Entraña de vacuno
1500 g Mollejas
500 g Mix hojas verdes
300 g Cebolla en pluma
150 g Pimiento rojo en juliana
100 g Queso azul
200 g Queso mozzarella
100 ml Aceto balsámico
200 ml Cerveza stout
10 g Ajo picado
90 g Miel
30 g Mantequilla
Palos de brocheta

Aceite de oliva
Sal y pimienta negra a gusto

Papas Bravas

1500 g Papas enteras
300 g Mayonesa Hellmann's
Deli
30 g Ají crema JB
20 ml aceite de sésamo
C/N* Humo liquido

***C/N: CANTIDAD NECESARIA**



Tips & Sugerencias

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

Método

Rollo de Entraña

- Retirar la membrana de la entraña y reservar.
- En una sartén, saltear cebolla y pimiento rojo con aceite de oliva. Reservar.
- Sobre la entraña, disponer el queso mozzarella, queso azul y los vegetales salteados. Enrollar con presión, cuidando de que el relleno no salga. Atravesar los bordes con palos de brocheta y reservar.
- Asar la entraña en parrilla o grilla por 7 minutos por lado. Reservar para montaje

Mollejas glaseadas

- Disponer las mollejas en una olla, cubrir con agua y cocinar a fuego medio por 20 minutos a partir del hervor.
- Dejar enfriar y retirar la membrana exterior y el exceso de grasa. Reservar.
- Glaseado: en una sartén incorporar la miel, cerveza, aceto balsámico, ajo picado y dejar reducir a fuego lento. Cuando la salsa espese, agregar la mantequilla y emulsionar con un batidor de varillas. Salpimentar a gusto y reservar.

- Dorar las mollejas sobre sartén caliente con unas gotas de aceite, por ambos lados. Napar con glaseado y servir.

Papas Bravas

- Lavar y cortar las papas en gajos. Secar y disponer sobre una bandeja de horno, previamente impermeabilizada con aceite.
- Asar al horno a 200°C por 25 min o hasta dorar.
- Salsa: en un bowl mezclar la **Mayonesa Hellmann's Deli** junto al **Ají Crema JB**, aceite de sésamo y gotas de humo líquido.
- Servir las papas asadas con la salsa picante.





VEGETALES IN

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 seducen a los comensales y alientan 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.

¡Qué 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 100 g 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, ¡jempecemos a incluirlos en el menú!

“Una porción de 100 g 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”.





VEGETALES CON SALSA ACEVICHADA

Chef Uriel Solimei

@ufs.argentina

Quick Service Restaurant



Ingredientes (Porciones 10)

Base de Ceviche

200 g Zucchini
200 g Pepino
200 g Champiñones portobellos
150 g Pimiento rojo
150 g Rabanitos
100 g Apio
200 g Hinojo fresco
200 g Cebolla morada
300 g Choclo peruano

Salsa acevichada

300 ml Jugo de limón
10 g Ají crema JB
15 ml Aceite de sésamo
50 g Apio en trozos
50 g Cebolla morada en trozos
6 g Cilantro fresco
10 g Jengibre fresco rallado
100 g Pimiento verde picado
100 g Mayonesa Hellmann's Vegana

Aderezo de Wasabi

250 g Mayonesa Hellmann's Vegana
20 g pasta de wasabi
50-100 ml Agua fría
Focaccia de Remolacha
400 g Betarraga cocida
190 ml Agua de cocción de betarraga
190 ml Agua fría
10 g Levadura fresca
20 ml Aceite de oliva
9 g Sal
500 g Harina
C/N* Aceitunas negras descorazadas

*C/N: CANTIDAD NECESARIA

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





Método

Base de Ceviche

- Lavar todos los vegetales.
- Cortar vegetales: apios en rodajas de 5mm, rabanitos en rodajas de 2 mm, zucchini y pepinos en juliana, hinojo y pimiento rojo en juliana, cebolla en pluma, champiñones en láminas. Reservar.

Salsa acevichada

- En el vaso de una licuadora, disponer todos los ingredientes y triturar hasta obtener una salsa lisa y homogénea. Condimentar con sal y pimienta a gusto. Reservar refrigerado.

Focaccia de Remolacha

- Triturar con una pimer la betarraga cocida con el agua de cocción para formar un puré.
- En un bowl aparte, disolver la levadura fresca en agua fría. Agregar el aceite de oliva y la sal, mezclar. Incorporar la harina y con ayuda de una cuchara mezclar todo. Agregar el puré de remolacha y formar una masa lisa.
- En un bowl aceitado, dejar reposar la masa en el refrigerador por 20 min. Cada 20 minutos, con las manos húmedas, realizar 4 pliegues por lado de la masa.

Repetir esta operación 3 veces. Llevar a fermentar en frío por 24 hrs, en un bowl tapado.

- Estirar la masa en una bandeja de horno aceitada. Con la punta de los dedos y sin atravesar la masa, hacer pequeños hundimientos sin reventar las burbujas de aire.
- Rociar la masa con aceite de oliva y aceitunas picadas. Hornear a 220°C por 15-20 minutos o hasta dorar.
-

Aderezo de Wasabi

- Disponer en un bowl todos los ingredientes, mezclar con un batidor de varillas y reservar refrigerado.



“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 Solomei



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

 **@ufs.argentina**

Restaurant Trendy / Quick Service Restaurant

A

Ingredientes (Porciones 10)

Hinojos

3 Bulbos de hinojos enteros

700 ml Agua fría

300 ml Vino blanco

Mix de semillas:

Cilantro, hinojo, comino y pimientas enteras

Sal a gusto

Manteca Ahumada

500 g Mantequilla

20 g Perejil picado

1 Cabeza de ajo

10 ml Aceite de oliva

10 ml Humo líquido

1 cda Tomillo fresco

1 cda Romero fresco

Salsa Verde

200 g Mayonesa Hellmann's Vegana

25 g Cilantro fresco

25 g Perejil fresco

25 g Albahaca fresca

50 ml Crema ácida

Sal y pimienta a gusto



Consejos o substituciones

- La mantequilla 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

- Lavar los hinojos y cortar los tallos del bulbo. Cortar los bulbos en cuartos y reservar.
- Disponer los hinojos cortados y sus tallos en una fuente para horno alta. Cubrir con vino blanco y agua al $\frac{3}{4}$ de altura de los vegetales.
- Condimentar con mix de semillas y sal a gusto. Cubrir con papel de aluminio.
- Pochar al horno a 180°C por 20 minutos. Reservar.
- Para montaje, calentar una sartén y dorar los hinojos en mantequilla ahumada y emplatar junto a la salsa verde.

- Disponer sobre pliego de film plas y envolver hasta formar un rollo, cerrar los extremos y enfriar.
- Reservar refrigerado hasta su uso, momento en el cual se cortará en forma de medallones o moneda.

Salsa Verde

- Disponer la **Mayonesa Hellmann's Vegana** en un vaso o bowl, junto con la crema ácida, cilantro, perejil, albahaca y triturar hasta obtener una salsa lisa y homogénea. Reservar refrigerado.

Mantequilla Ahumada

- Disponer la cabeza de ajo en papel de aluminio, napar con aceite de oliva y pizca de sal. Envolver el papel y hornear a 200°C por 30 min o hasta que ablande.
- Procesar los ajos asados junto con el perejil, las hierbas, el humo y la mantequilla, hasta formar una pasta homogénea.





BERENJENA AHUMADA CRISPY

SALSA TATEMADA Y YOGURT

Chef Paula Alarcón

@ufs.argentina

Full Service Restaurant / Bar Trendy

A

Ingredientes (Porciones 10)

Berenjena Ahumada Crispy

5 Berenjenas medianas
500 ml Aceite vegetal para freír
250 g Panko
3 Huevos enteros
250 g Harina de trigo

Salsa de Yogurt

250 g Yogur natural no endulzado
20 g Tahini
5 Ramitas de menta
20 ml Aceite de oliva
20 ml Jugo de limón

**1 cda Mayonesa Hellmann's
clásica**

Sal y pimienta a gusto

Salsa Tatemada

200 ml Puré de Tomate Knorr
3 un Tomate pera
½ un Cebolla blanca
1 Ají verde
1 Pimiento rojo
150 ml Agua
Sal y pimienta a gusto

Adicionales

100 g Cilantro
100 g Brotes
2 Dientes de ajo
500 g Mix de hojas verdes





Método

Berenjena ahumada crispy

- Lavar y cortar las berenjenas en mitades horizontales.
- Calentar una grilla y grillar las berenjenas untadas con aceite previamente hasta que se doren de forma pareja.
- Una vez cocidas, quemar con ayuda de un soplete o pasar por el fuego directo de la cocina por un minuto, para incrementar el sabor ahumado.
- Pelar las berenjenas con cuidado y enfriar.
- Realizar apanado a la inglesa: pasar cada berenjena por harina, huevo batido y panko. Reservar refrigerado.
- Al momento de servir, freír en abundante aceite caliente hasta dorar por ambos lados. Reservar y escurrir con papel secante.

Salsa de yogur

- Picar las hojas de menta y mezclar con el yogur natural, tahini, aceite de oliva, jugo de limón y **Mayonesa Hellmann's clásica**. mezclar con batidor de varillas y condimentar con sal y pimienta a gusto. Mantener refrigerado.

Salsa Tatemada

- En una sartén de hierro bien caliente e impermeabilizado con aceite, incorporar los tomates pera, cebolla blanca, ají verde y pimiento rojo. Cocinar por todos lados hasta chamuscar.
- En una licuadora, disponer el **Puré de Tomates Knorr** junto a los vegetales chamuscados. Licuar por 2 o 3 minutos hasta obtener una salsa lisa y homogénea.
- Condimentar con sal, pimienta y 1 cda de azúcar. Reservar para montaje.





COMIDA QUE HACE

SENTIRSE BIEN

Bienestar Holístico

Este 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 son ricos en nutrientes, hermosos a la vista, ¡y sabrosos al paladar!

La ensalada basada en 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, la de proteger todos los aspectos de la salud, y 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 hay solo algunas pocas 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 utilicemos 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 descripta 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 y los tallos pueden comerse salteados o frescos, y son exquisitos cuando se los mezcla en sopas, ensaladas, tartas y omelettes.

Estos son solo algunos ejemplos, pero si consideramos ingredientes similares para el menú, incluyendo muchos vegetales coloridos y comida fermentada, ¡los beneficios de salud no pueden ser subestimados!



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 promover mejores hábitos alimenticios. 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 accesible 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 porotos, 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**

“Los champiñones son un ingrediente asombroso que puede brindar el sabor unami a los platos. Son ricos en nutrientes, ofrecen perfiles de sabor diversos y son fáciles de incorporar en varias recetas”.



WRAP CON VEGETALES CRISPY

Chef Jimena Solis

@ufs.argentina

Quick Service Restaurant



Ingredientes (10 porciones)

Masa de wrap

90 g Quínoa tricolor

170 g Lentejas rojas

240 g Agua

1 cda Ralladura de limón

5 g Pimiento rojo en conserva

10 g Aceite de oliva

Sal y pimienta a gusto

Dressing de Yogurt

150 g Salsa de ajo vegano

Hellmann's

50 g Tahini

75 g Yogur natural sin endulzar

10 ml Jugo de limón

30 g Cebolla morada

30 g Pimiento rojo y verde picado

1 cda Hojas de menta picadas

Sal y pimienta a gusto

Batter para Vegetales

150 g Maizena

30 g Mostaza JB

200 g Harina de garbanzos

300 ml Agua muy fría

5 g Curry en polvo

3 g Ají crema JB

Sal y pimienta a gusto

Vegetales

1 Berenjena en bastones 2x2

1 Zucchini en bastones 2x2

2 Zanahorias en bastones 2x2

1 Cebolla morada cortada en aros

500 ml Aceite vegetal para freír

Salsa de tomate picante

500 g Puré de Tomate Knorr

1 Ají rocoto

½ Cebolla blanca

Sal y pimienta a gusto

30 g Azúcar rubia

“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

Masa de wrap

- Remojar la quínoa y las lentejas rojas en agua por 24 hrs. Colar para quitar agua.
- Licuar junto con los 240 g de agua, pimiento rojo ahumado, ralladura de limón y aceite de oliva. Condimentar a gusto.
- Calentar una sartén antiadherente e impermeabilizar con aceite de oliva, cocinar una delgada capa de wrap hasta dorar levemente. Reservar para montar.

Dressing de Yogurt

- Mezclar la **Salsa de Ajo Vegana Hellmann's** con el yogur natura y la pasta tahini. Añadir el jugo de limón y los vegetales picados. Condimentar a gusto y reservar refrigerado.

Batter para Vegetales

- Mezclar **Maizena** junto con la harina de garbanzos. Incorporar el agua bien fría y mezclar con batidor de varillas hasta obtener una pasta homogénea y lista.
- Agregar la **Mostaza JB**, el curry y **Ají crema JB**. Condimentar con sal y pimienta a gusto. Reservar refrigerado.

Vegetales en Cubos

- Disponer los vegetales cortados en bastones.
- Pasar por el batter frío.
- Freír en abundante aceite caliente hasta dorar por todos lados.
- Escurrir y reservar sobre papel absorbente.

Salsa de Tomate Picante

- Saltear la cebolla en pluma junto al ají ricoto hasta dorar.
- Calentar el **Puré de Tomate Knorr** en una olla, reducir por 5 min.
- Licuar el **Puré de Tomate Knorr** junto a los vegetales salteados, condimentar con sal y pimienta a gusto. Rectificar acidez con el azúcar rubia.
- Reservar para montar.

A close-up photograph of a vibrant green leaf, likely a spinach leaf, showing its intricate vein structure and several small, glistening water droplets on its surface. The lighting is bright, highlighting the texture and color of the leaf.

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 Solis

@ufs.argentina

Full Service Restaurant



Ingredientes (Porciones 10)

Malfatti

100 g Mijo crudo
440 g Espinaca blanqueada y picada
125 g Puré de Papas en escamas Knorr
500 g Agua para puré
10 g Aceite de girasol
250 g Garbanzos cocidos
Zeste de limón
150 g Nueces tostadas y picadas
Sal y pimienta a gusto

Salsa ahumada

1750 g Puré de Tomate Knorr
200 g Pimiento rojo
200 g Pimiento verde
200 g Pimiento amarillo
250 g Cebolla blanca
250 g Tomates
1 cdta Merkén
500 g Carbón
200 g Astillas de madera
2 Cargas de sifón
20 g Agar agar

Galletas

100 g Bagazo o restos de molienda de vegetales
100 g Semillas sésamo
50 g Semillas linaza
1 g Sal
1 g Pimienta molida



Método

Malfatti

- Lavar el mijo y tostar lentamente en una sartén.
- Cocinar el mijo en 1 lt de agua. Condimentar a gusto. Escurrir, enfriar y reservar.
- Para el puré: hidratar las escamas de **Puré de papa Knorr** en el agua indicada (caliente, no hervida) y el aceite de girasol. Dejar hidratar por 5 minutos, debe quedas con una textura firme.
- Triturar los garbanzos, deben quedar de textura firme.
- Tostar las nueces en el horno y picar.
- Moldear: mezclar todos los ingredientes (mijo cocido, garbanzos, puré de papas y nueces), adicionar ralladura de limón, espinaca picada, sal y pimienta a gusto. Dar forma de esferas de 35 g cada una.
- Asar al horno a 200°C por 8 minutos o hasta dorar.

Salsa Ahumada

- Ahumar los vegetales frescos trozados, usando un soplete, el carbón y las astillas de madera.
- Retirar los vegetales ahumados y triturar con ayuda de minipimer.
- Tamizar con ayuda de un colador y separar la pulpa.



“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 Solis

- Calentar el **Puré de Tomate Knorr** en una olla. Incorporar la pulpa de vegetales ahumados. Condimentar con sal y pimienta a gusto.
- Incorporar el agar agar a la salsa caliente, cocinar por unos minutos y mixear para asegurar sedosidad.
- Verter la salsa en un sifón, cargar con cápsulas indicadas y reservar para montaje.

Galletas

- Moler parcialmente las semillas en un mortero.
- Mezclarlas con el bagazo. Condimentar con sal y pimienta a gusto.
- Esparcir la mezcla sobre una lámina de silicona.
- Hornear a 90°C por 1 hr o hasta que se encuentre deshidratado (seco y levemente dorado).







Unilever Food Solutions brinda ingredientes 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, JB y Maizena – todas creadas de Chefs y para Chefs.



**Unilever
Food
Solutions**



MAIZENA



@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 Futuros Menús han sido traducidos a soluciones prácticas, impulsadas por la acción para gerentes y encargados de restaurantes en todo el mundo. Incluyen 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

Vegetables Irresistibles

9. Unilever de los Impactos
de Agricultura Regenerativas 2022



Prepararse #ParaElFuturo con Unilever Food Solutions

Como socios B2B con los chefs alrededor del mundo, no solo ofrecemos productos sino 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.

RECONOCIMIENTO

Creado por TCO Londres

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

Recetas: Unilever Food Solutions Chefs

Food styling: Chef Maurits van Vroenhoven

Edición de recetas: Chef Thais Gimenez, Chef Michael Yamashita

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

Agradecimientos especiales: Chef Eric Chua, Unilever Food Solutions Singapore





Unilever
Food
Solutions

#Preparadosparaelmañana