



# Mindennapi menza – ahogy megéri csinálni

Ötletek, ajánlatok  
közétkeztetők számára  
2017. II. szám





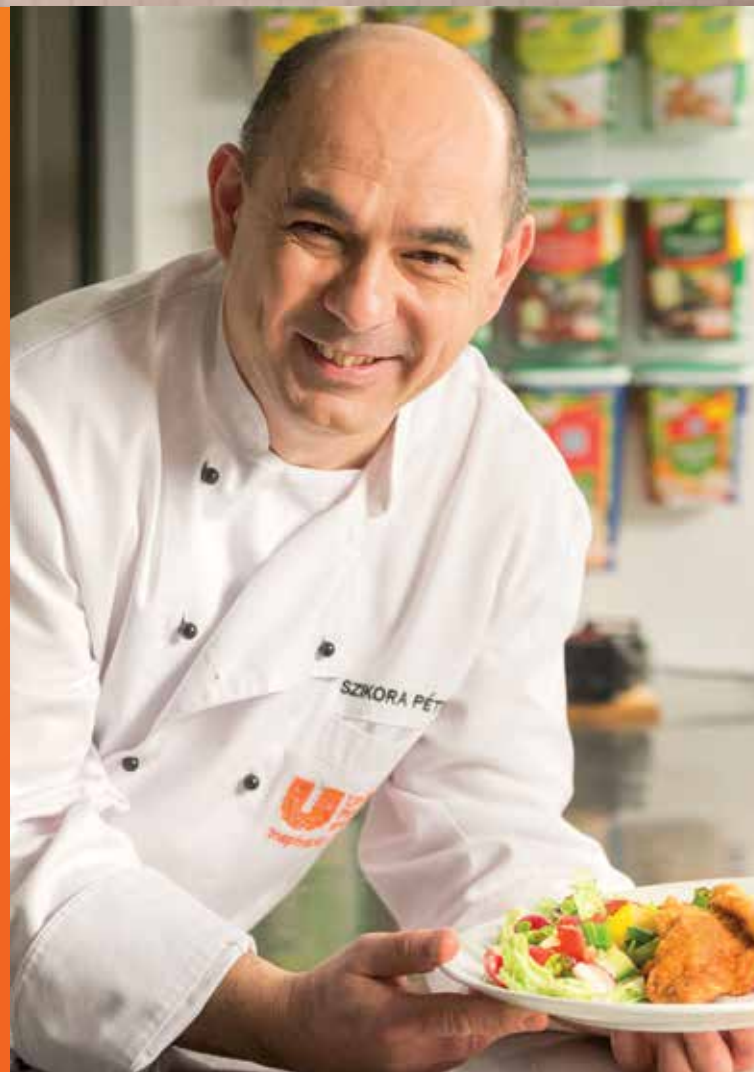
## Szakértő segítség az egészségesebb közétkeztetésért

Jelen kiadványban ismét felelevenítjük só- és zsiradék-csökkentési megoldásainkat.

Az új Delikatá a megszokott, gazdag zöltség ízt biztosítja hozzáadott só és ízfokozó nélkül, továbbá segít a napi sóbevitel kontrollálásában is. Megmutatjuk, milyen adagolással érheti el az elvárt ízvilágot.

A Rama Combi Profi használatának előnyeit már számos alkalommal bizonyítottuk, azonban nem kizárólag bundázott ételek esetén nyújt kiemelkedő végeredményt a termék. Szeretnénk arra ösztönözni, hogy kipróbálja más sütési eljárások során is. Ehhez útmutatást nyújt az utolsó oldalon szereplő ételkészítési táblázat.

A Konyhas Nényi ismét nagyot alkotott! Megújult stílusban elhozza Önnek a legújabb recepteket, melyek a tavalyi rendezvények visszajelzései alapján a legnépszerűbbek az ételmezésvezetők, valamint a gyerekek körében. Kövessen minket továbbra is, hiszen folyamatosan publikáljuk a legújabb videó recepteket!



## ÖSSZEFOGÁS A KÖZÉTKEZTETÉS MEGÚJÍTÁSÁÉRT, AZ EGÉSZSÉGES ÉS FINOM ÉTELEKÉRT



ÚJ VIDEÓKKAL JELENTKEZÜNK!



Kentucky csirkemell



Sárgarépatorta



Zöldfűszeres csirkemell



Hamburger köleses húspogácsával

  
EMBERI ERŐFORRÁSOK  
MINISZTERIUMA  
partnerségével

 Unilever  
Food  
Solutions

[www.konyhasneni.blog.hu](http://www.konyhasneni.blog.hu)

 Konyhas Nényi Receptjei





# DELIKÁT típusok és javasolt felhasználásuk

Használja a vendégkörének leginkább megfelelő Delikát ételízesítőt, és kövesse a termék adagolási útmutatóját a megfelelő végeredmény elérése érdekében!



## Menüötletek

Ajánlatainkat a 37/2014. (IV. 30.) EMMI rendeletnek megfelelően gyermek (7-10 éves korcsoport) és felnőtt menükben készítettük el. Természetesen étелеink tetszés szerint párosíthatók. Kérjük, a megfelelő sótartalmat ilyenkor vegyék figyelembe.

1. menü	2. menü	3. menü	4. menü	5. menü
Zöldborsóleves	Zöldségleves	Húsos kelkáposztaleves	Csirkemájás húsleves	Zöldborsós sertésgulyás
Sajtos húsgombócok paradicsomos tésztával	Mediterrán tepsis húsos burgonya	Zöldséges halfelfújrt spárgamártással	Zöldséges kuskusszal töltött csirkecomb salátával	Cukkinis vagdalt burgonyapürével és zöldségekkel

6. menü	7. menü	8. menü	9. menü	10. menü
Gombás tyúkhúsleves	Zöldségleves májgaluskával	Hamisgulyás	Csicszeriborsó-kréMLEVES zsemlekockával	Tejszínes paradicsomleves zellercsíkkal
Temesvári sertésborda tésztával	Zöldborsós vagdalt burgonyapürével és fűszeres mártással	Gombás rakott brokkoli sertéshússal	Bazsalikomos-gombás csirkemáj hagymás sült burgonyával	Brokkolis bundában sült halfilé gabonarizottóval

	Delikát ételízesítő	Delikát ételízesítő hozzáadott só nélkül	Delikát ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül
Adagolás	12 g/liter Utósózás nem szükséges	6 g/liter 6 g só/liter javasolt	6 g/liter 6 g só/liter javasolt
Javasolt felhasználási hely			

Hozzáadott nátrium-glutamát nélkül
 Tartósítószeret nem tartalmaz
 Mesterséges színezéket nem tartalmaz







## Zöldborsóleves

Sótartalom (gyerek): **0,7 g**  
Sótartalom (felnőtt): **0,78 g**

### Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,17 kg	0,23 kg	zeller gumó
0,17 kg	0,23 kg	zöldborsó
0,17 kg	0,23 kg	sárgarépa
0,17 kg	0,23 kg	petrezselyemgyökér
3 g	3 g	só
2,50 l	3 l	víz
40 ml	50 ml	<b>RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával</b>
13 g	15 g	<b>KNORR Csontleves alap – Sószegegy</b>
6 g	7 g	<b>DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül 3 kg</b>

### Elkészítés

- A zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk, daraboljuk, majd forró RAMA Culinesse Profin lepirítjuk.
- Felengedjük vízzel, ízesítjük sószegegy KNORR Csontleves alappal és hozzáadott sót és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL.
- Hozzáadjuk a zöldborsót, megsózzuk és gyakori kevergetés mellett a levest a zöldségek megpuhulásáig főzzük.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

### TIPP:

- A leves elkészítéséhez használhatunk másfajta zöldségeket is. A levest tálaláskor szórjuk meg frissen vágott zöldfűszerekkel!

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	288,17	69	4,16	0,71	6,42	2,58	2,25	2,07	0,7
Felnőtt	370,24	88	5,19	0,88	8,55	3,43	3,03	2,73	0,78

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller



## Sajtos húsgombócok paradicsomos tésztával

Sótartalom (gyerek): **1,19 g**  
Sótartalom (felnőtt): **1,19 g**

### Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,63 kg	0,75 kg	darált csirkehús
0,10 kg	0,15 kg	trappista sajt
0,22 l	0,26 l	víz
4,0 g	4,0 g	só
0,11 kg	0,13 kg	<b>KNORR Vagdalt alap – Sószegegy</b>
0,05 l	0,06 l	<b>RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsíradék</b>
0,03 kg	0,04 kg	petrezselyemzöld
5,0 g	4,0 g	só
0,70 kg	0,85 kg	<b>KNORR Collezione Italiana Farfalle</b>
0,25 kg	0,32 kg	<b>KNORR Collezione Italiana Hámozott kockázott paradicsomkonzerv</b>

### Elkészítés

- A darált csirkehúst bekeverjük a vízzel, a sószegegy KNORR Vagdalt alappal, a lereszelt sajttal és sóval.
- A kész masszából gombócokat formázunk (a darabszám adagonként nincs meghatározva).
- A gombócokat RAMA Combi Profival bepermetezzük tepsire helyezzük, és a tetejüket is befújva, előmelegített sütőben kb. 170 °C-on megsütjük.
- A KNORR Collezione Italiana hámozott, kockázott paradicsomot felforraltjuk.
- Ízesítjük sóval és finomra vágott petrezselyemzölddel.
- A KNORR Collezione Italiana Farfalle tésztát kifőzzük, és a leszűrt tésztát összeforgatjuk a paradicsomos raguval.
- A sült húsgombócokat a paradicsomos tésztával együtt tálaljuk.

### TIPP:

- A húsgombócba keverhetünk lereszelt zöldséget is (pl.: sárgarépa, zeller, cukkini). A paradicsomos ragu fűszerezéséhez használhatjuk a KNORR Primerba család tagjait is.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	1810,8	431	7,18	2,34	61,53	4,47	3,42	29,04	1,19
Felnőtt	2233,35	532	9,5	3,31	74,75	5,51	4,26	35,63	1,19

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tej, tojás, zeller







## Zöldség leves

### Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,18 kg	0,25 kg	zeller gumó
0,18 kg	0,25 kg	petrezselyemgyökér
0,18 kg	0,25 kg	sárgarépa
0,18 kg	0,25 kg	karalábé
3 g	3 g	só
2,5 l	3 l	víz
0,04 l	0,05 l	<b>RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajaromával</b>
15 g	16 g	<b>KNORR Tyúkhúsleves alap – Sószegevény</b>
6 g	7 g	<b>DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül 3 kg</b>

### Elkészítés

- A zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk és daraboljuk.
- Felforrósított RAMA Culinesse Profin lepirítjuk a zöldségeket.
- Felöntjük a megfelelő mennyiségű vízzel, ízesítjük hozzáadott só és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL, sószegevény KNORR Tyúkhúsleves alappal, sóval, és felforraljuk.
- Amikor a zöldségek megpuhultak, a finomra vágott petrezselyemzöldet hozzáadva készre főzzük a levest.
- A főzés közben elpárolgott vizet mindig pótolni kell!

Sótartalom (gyerek): **0,66 g**  
Sótartalom (felnőtt): **0,72 g**

### TIPP:

- A levest változatosabbá tehetjük, ha főzünk bele brokkolit, karalábét, kelbimbót stb.
- Az elkészült levest RAMA Cremefine Profival dúsítva kiváló ragulevest készíthetünk.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	254,74	61	3,9	0,58	5,82	2,26	2,09	1,44	0,66
Felnőtt	326,54	78	4,9	0,73	7,72	3,02	2,89	1,9	0,72

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller



## Mediterrán tepsis húsos burgonya

### Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
2,2 kg	2,5 kg	burgonya
0,7 kg	0,9 kg	pulykacomb
0,5 kg	0,65 kg	<b>KNORR Collezione Italiana Színes paprikaragu paradicsommal</b>
10 g	7 g	<b>KNORR Szárnyasok és Sültek pác és fűszerkeverék</b>
0,03 l	0,04 l	<b>RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsíradék</b>

### Elkészítés

- A burgonyát megtisztítjuk, megmossuk és kockákra vágjuk.
- Annyi vízben, amennyi éppen ellepi a burgonyát, majdnem készre főzzük.
- A pulykacombot kockákra vágjuk, fűszerezük KNORR Szárnyasok és sültek pác és fűszerkeverékkel.
- A húskockákat RAMA Combi Profival befújt tepsire tesszük, majd a tetejüket is befújva előmelegített sütőben majdnem készre sütjük.
- A leszűrt burgonyát összekeverjük a tepsiben a hússal és a KNORR Collezione Italiana Színes paprikaraguval, majd visszatesszük a sütőbe és összesütjük.

Sótartalom (gyerek): **1,24 g**  
Sótartalom (felnőtt): **1,32 g**

### TIPP:

- A burgonya- és húskockákat összekeverhetjük nyersen is, megfűszerezve, majd RAMA Combi Profival befújva együtt süssük meg.
- Mikor majdnem kész, keverjük hozzá a KNORR Collezione Italiana Színes paprikaragut.
- Összesítés után forrón tálaljuk az elkészült ételt.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	1455,6	347	7,3	1,89	44,3	5,46	656,65	19,71	1,24
Felnőtt	1741,02	415	9,37	2,43	50,79	6,7	746,34	24,49	1,32

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tej, tojás, zeller







## Húsos kelkáposztaleves

Sótartalom (gyerek): **0,67 g** Sótartalom (felnőtt): **0,77 g**

### Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,5 kg	0,7 kg	pulykacomb
0,3 kg	0,4 kg	kelkáposzta
0,15 kg	0,22 kg	sárgarépa
0,15 kg	0,22 kg	zeller gumó
0,1 kg	0,17 kg	vöröshagyma
2,5 l	3 l	víz
2 g	2 g	só
0,05 l	0,05 l	<b>RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsíradék Vajjaromával</b>
16 g	17 g	<b>KNORR Marhahúsleves alap – Sószegegny</b>
6 g	7 g	<b>DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül 3 kg</b>

### Elkészítés

- A finomra vágott vöröshagymát felhevített RAMA Culinesse Profin lepirítjuk.
- Hozzáadjuk a kockákra vágott pulykacombot, és a hagymával együtt pirítjuk a húst is.
- Megsózzuk, és felöntjük kevés vízzel.
- Az elpárolgott vizet pótolva pároljuk tovább a húst.
- Amikor a hús kezd puhulni, hozzáadjuk a tisztított, megmosott, darabolt sárgarépát és zellert.
- Felengedjük a megfelelő mennyiségű vízzel, és felforraljuk.
- Ízesítjük sószegegny KNORR Marhahúsleves alappal és hozzádott só és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL.
- Beletesszük a kelkáposztát is, majd a zöldségek megpuhulásáig főzve készre forraljuk, és forrón tálaljuk.
- A főzés során elpárolgott vizet mindig pótolni kell!

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	587,77	140	8,09	1,77	5,85	2,46	1,82	11,08	0,67
Felnőtt	750,25	179	9,49	2,19	8,12	3,49	2,56	15,39	0,77

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller



## Zöldséges halfelűjt spárgamártással

Sótartalom (gyerek): **2,21 g** Sótartalom (felnőtt): **2,56 g**

### Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,9 kg	1,1 kg	tengeri halfilé
1,2 kg	1,45 kg	wok mix zöldségkeverék (sárgarépa, héjas cukorborsó, békikukorica, sárga sárgarépa)
0,89 l	1 l	tej 1,5 %
0,2 kg	0,23 kg	<b>KNORR Felfűjtalap</b>
0,7 l	0,8 l	víz
0,01 kg	0,01 kg	petrezselyemzöld
0,07 kg	0,08 kg	<b>KNORR Spárgakrémleves hozzáadott só nélkül</b>
0,04 l	0,05 l	<b>RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsíradék</b>

### Elkészítés

- A halszeleteket RAMA Combi Profival bepermetezzük tepsibe tesszük egymás mellé.
- A tejet és a KNORR Felfűjt alapot összekeverjük.
- Hozzáadjuk a felengedett fagyaszott zöldségkeveréket.
- A zöldséges keveréket ráöntjük a tepsiben lévő halra.
- A massa tetejét elsimítjuk, és előmelegített sütőben 160 °C-on kb. 35-40 percig sütjük.
- A hozzáadott só nélküli KNORR Spárgakrémleves alapot a vízzel elkeverjük és felforraljuk, és teszünk bele finomra vágott zöldpetrezselymet.
- Tálaláskor a kiadagolt zöldséges halfelűjtat tányérra helyezzük.
- A mártást mellé vagy ráöntjük, és forrón tálaljuk.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	1314,18	313	11,57	6,25	23,34	12,29	4,16	25,86	2,21
Felnőtt	1544,52	368	13,49	7,23	26,91	14,24	4,95	31	2,56

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tej, tojás, zeller



### TIPP:

- RAMA Cremefine Profi főzőkrém és friss vágott zöldfűszerek hozzáadásával még különlegesebbé tehetjük a levest.
- A levest elkészíthetjük másfajta szárnyas vagy sertéshússal is.

### TIPP:

- A hal fűszerezéséhez használhatunk KNORR Prémium Hal pác és fűszerkeveréket.
- A halat kockára vágva is belekeverhetjük a zöldséges felfűjt masszába, és megsüthetjük úgy is.





## Csirkemájás húsleves

Sótartalom (gyerek): **0,74 g**  
Sótartalom (felnőtt): **0,81 g**

### Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,5 kg	0,65 kg	csirkemáj
0,2 kg	0,3 kg	zeller gumó
0,2 kg	0,3 kg	petrezselyemgyökér
0,2 kg	0,3 kg	sárgarépa
2 g	2 g	só
2,5 l	3 l	víz
0,04 l	0,05 l	<b>RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsiradék Vajaromával</b>
15 g	14 g	<b>KNORR Csontleves alap – Sószegegy</b>
6 g	7 g	<b>DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül 3 kg</b>

### Elkészítés

- Felforrósított RAMA Culinesse Profin lepirítjuk a kockára vágott zöldségeket.
- Felöntjük a szükséges mennyiségű vízzel.
- Felforraljuk, és ízesítjük sószegegy KNORR Csontleves alappal, hozzáadott só és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL és sóval.
- Belefőzzük a megtisztított, kockára vágott csirkemájat, és készre forraljuk.
- Tálaláskor a levest szűrjük meg finomra vágott petrezselyemzölddel.
- A főzés közben elpárolgott vizet mindig pótolni kell!

### TIPP:

- Tehetünk a levesbe tészta betétet is.
- Az elkészített levest RAMA Cremefine Profi főzökrémrel dúsítva kiváló májas ragulevest készíthetünk.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	493,12	117	6,58	1,51	4,93	1,85	1,61	9,8	0,74
Felnőtt	640,19	152	8,31	1,88	7	2,64	2,39	12,78	0,81

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller



## Zöldséges kuskusszal töltött csirkecomb salátával

Sótartalom (gyerek): **1,27 g**  
Sótartalom (felnőtt): **1,43 g**

### Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
1,1 kg	1,3 kg	csirkecomb
0,3 kg	0,35 kg	kuskusz
0,09 kg	0,1 kg	tojás
0,05 kg	0,06 kg	<b>KNORR Burgonyapehely 2 kg</b>
12 g	13 g	<b>KNORR Szárnyasok és Sültek pác és fűszerkeverék</b>
0,04 l	0,05 l	<b>RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék</b>
0,7 kg	0,85 kg	vegyes saláták
0,3 kg	0,35 kg	paradicsom
0,3 kg	0,35 kg	színes kaliforniai paprika
0,1 kg	0,15 kg	póréhagyma
0,01 kg	0,02 kg	zellerlevél
0,3 l	0,4 l	víz
25 ml	3 ml	ételectet 10%
1 g	1 g	só
10 g	15 g	<b>DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül 3 kg</b>

### Elkészítés

- A kuskuszt kifőzzük, majd összekeverjük a tojással, a KNORR Burgonyapehellyel és az apróra vágott petrezselyemzölddel.
- Az így kapott masszát az előkészített csirkecombok bőre alá töltjük.
- A töltött csirkecombokat RAMA Combi Profival befűjt tepsire tesszük, majd a tetejüket is befűjva előmelegített sütőben megsütjük.
- A hozzáadott só és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL, sóval, ételectetel és vízzel salátalevet készítenek.
- A saláta összetevőit megmossuk, daraboljuk.
- Tálaláskor a csirkecombokat a salátalevel leöntött salátával tálaljuk.

### TIPP:

- Ha szükséges, a csirkecombokat tálaláshoz daraboljuk fel.
- A salátához kínálhatunk tetszés szerint HELLMANN'S Salátadressinget.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	1566,4	373	14,04	3,59	32,99	4,46	12,21	27,22	1,27
Felnőtt	1856,5	442	16,64	4,24	39,44	5,51	14,39	32,11	1,43

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller







## Zöldborsós sertésgulyás

### Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,5 kg	0,62 kg	sertéscomb
0,15 kg	0,22 kg	sárgarépa
0,15 kg	0,22 kg	petrezselyemgyökér
0,15 kg	0,22 kg	zöldborsó
0,15 kg	0,22 kg	zeller gumó
0,1 kg	0,13 kg	vöröshagyma
0,04 l	0,05 l	napraforgóolaj
2,5 l	3 l	víz
2 g	2 g	só
0,1 kg	0,12 kg	<b>KNORR Magyaros alap hozzáadott só nélkül</b>

### Elkészítés

- A finomra vágott vöröshagymát felhevített olajon lepirítjuk.
- Beletesszük a kockára vágott sertéshúst.
- Megsózzuk, és felöntjük kevés vízzel.
- Az elpárolgott vizet pótolva megpároljuk a húst.
- Hozzáadjuk a tisztított, megmosott, darabolt zöldségeket.
- Felengedjük a megfelelő mennyiségű vízzel, és felforraljuk.
- Beletesszük a zöldborsót, ízesítjük a kevés vízzel elkevert, hozzáadott só nem tartalmazó KNORR Magyaros alappal, és készre főzzük a levest.
- A főzés során elpárolgott vizet mindig pótolni kell!

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
<b>0,71 g</b>	<b>0,84 g</b>

### TIPP:

- A hozzáadott só nem tartalmazó KNORR Magyaros alappal készíthetünk más magyaros jellegű leveseket, ragukat, pörkölteket is.
- Dúsíthatjuk a levest RAMA Cremefine Profi főzőkrém hozzáadásával.



1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek:	835,01	199	11,66	3,31	10,53	4,39	3,19	12,65	0,71
Felnőtt:	1055,35	251	14,48	4,08	14,07	5,83	4,36	15,99	0,84

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller

## Cukkinis vagdalt burgonyapürével és zöldségekkel

### Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,63 kg	0,75 kg	darált pulykacomb
0,3 kg	0,38 kg	cukkini
0,22 l	0,27 l	víz
4 g	4 g	só
0,11 kg	0,13 kg	<b>KNORR Vagdalt alap – Sószegegény</b>
0,04 l	0,05 l	<b>RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék</b>
0,6 kg	0,85 kg	wok mix zöldségkeverék (brokkoli, sárga sárgarépa, zöldbab, pritamin paprika, vöröshagyma [Bio])
9 g	9 g	<b>KNORR Aroma Mix Vajas-finom fűszeres fűszerkeverék zsiradékkal</b>
1,2 l	1,56 l	víz
0,53 l	0,69 l	tej 1,5 %
3 g	2 g	só
0,27 kg	0,35 kg	<b>KNORR Burgonyapehely 2 kg</b>

### Elkészítés

- A darált pulykahúst összegegyrjük a sószegegény KNORR Vagdalt alappal, a vízzel, a sóval és a nagylyukú reszelőn lereszelt cukkinivel.
- A masszából pogácsákat formázunk, amiket az előzőleg RAMA Combi Profi al vékonyan bepermetezett tepsire helyezünk.
- A hús-pogácsák tetejét is lefűjjük, majd légkeveréses vagy hagyományos sütőben kb. 180 °C-on 20-25 perc alatt készre sütjük.
- A burgonyapüré elkészítéséhez a vizet felforraljuk és sózzuk.
- A tűzről levéve hozzáadjuk a szükséges mennyiségű tejet, majd a KNORR Burgonyapehelyt.
- Jól elkeverjük, és 1-2 percig állni hagyjuk.
- Legvégül alaposan elkeverjük a pürét.
- A leforrázott zöldségkeveréket összefogatjuk KNORR Vajas-finom fűszeres Aroma Mix-szel.
- Tálaláskor a megsült hús-pogácsákat a burgonyapürével és a zöldségekkel tálaljuk.

Sótartalom (gyerek):	Sótartalom (felnőtt):
<b>1,28 g</b>	<b>1,28 g</b>

### TIPP:

- A hús-pogácsa készítésénél használhatunk különböző lereszelt vagy darabolt zöldségeket (sárgarépa, zeller stb.) a változatossá tételhez.
- A vagdalt sütési ideje a sütőnk teljesítményének függvényében változhat.



1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek:	1228,76	293	8,02	2,73	31,35	6,79	4,78	19,68	1,28
Felnőtt:	1534,7	365	9,75	3,3	40,05	8,98	6,34	24,13	1,28

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, nátrium-metabiszulfid, tej, tojás, zeller





## Gombás tyúkhúsleves

Sótartalom (gyerek): **0,65 g**  
Sótartalom (felnőtt): **0,73 g**

### Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,18 kg	0,23 kg	csiperkegomba
0,18 kg	0,23 kg	sárgarépa
0,18 kg	0,23 kg	petrezselyemgyökér
0,18 kg	0,23 kg	zeller gumó
2 g	2 g	só
2,5 l	3 l	víz
0,04 l	0,05 l	<b>RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsiradék Vajaromával</b>
22 g	25 g	<b>KNORR Tyúkhúsleves alap – Sószegegy</b>

### Elkészítés

- A zöldségeket megtisztítjuk, megmossuk és daraboljuk.
- Felforrósított RAMA Culinesse Profin lepirítjuk a zöldségeket.
- Felengedjük a szükséges mennyiségű vízzel, majd ízesítjük a sószegegy KNORR Tyúkhúsleves alappal.
- Megsózzuk, és addig főzzük, amíg a zöldségek megpuhulnak.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	250,82	60	3,97	0,6	5,15	1,95	1,59	1,8	0,65
Felnőtt	312,67	74	4,95	0,75	6,42	2,46	2,04	2,24	0,73

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tej, tojás, zeller



## Temesvári sertésborda tésztával

Sótartalom (gyerek): **1,28 g**  
Sótartalom (felnőtt): **1,41 g**

### Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,8 kg	1 kg	sertéscomb, -karaj
0,5 kg	0,65 kg	zöldbab
1 g	1 g	só
0,15 l	0,2 l	<b>RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú Főzőkrém</b>
0,04 l	0,05 l	<b>RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék</b>
0,11 kg	0,12 kg	<b>KNORR Magyaros alap hozzáadott só nélkül</b>
0,01 kg	0,02 kg	<b>KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő</b>
12 g	13 g	<b>KNORR Grill pác és fűszerkeverék</b>
0,7 kg	0,8 kg	<b>KNORR Collezione Italiana Fusilli</b>

### Elkészítés

- A sertéshúst felszeleteljük és enyhén kiklopfoljuk.
- Fűszerezük KNORR Grill pác és fűszerkeverékkel.
- A hússzeleteket RAMA Combi Profival befűjt tepsire helyezzük, majd a tetejüket is befűjva előmelegített sütőben 180 °C-on 7-8 perc alatt megsütjük.
- A zöldbabot feltesszük főni annyi vízben, amennyi ellepi, és ízesítjük sóval.
- A hozzáadott só nem tartalmazó KNORR Magyaros alapot elkeverjük kevés vízzel és a KNORR MAIZENA Kukoricakeményítővel.
- Hozzákeverjük a forrásban lévő, már majdnem puha zöldbabhoz, és tovább főzzük.
- Legvégül dúsítjuk RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel, és készre forraljuk.
- A KNORR Collezione Italiana Fusilli tésztát a csomagolásán leírtak szerint kifőzzük.
- Tálaláskor a tésztát a tányérra halmozzuk, mellé tesszük a húst, amit leöntünk a zöldbabos raguval.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	2110,62	503	15,77	5,8	61,61	7,34	4,42	27,01	1,28
Felnőtt	2516,13	599	19,42	7,15	71,57	8,63	5,22	32,76	1,41

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tej, tojás, zeller







## Zöldségleves májgaluskával

### Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,18 kg	0,22 kg	sárgarépa
0,08 kg	0,14 kg	petrezselyemgyökér
0,07 kg	0,1 kg	karalábé
0,07 kg	0,1 kg	zeller gumó
0,06 kg	0,1 kg	póréhagyma
0,03 l	0,04 l	napraforgóolaj
1 g	1 g	só
2,5 l	3 l	víz
0,07 kg	0,08 kg	<b>KNORR Májgaluska Levesbetét</b>
15 g	15 g	<b>KNORR Marhahúsleves alap – Sószegevény</b>

### Elkészítés

- Felhevített olajon lepirítjuk a vékony csíkokra vágott zöldségeket.
- Felengedjük vízzel, ízesítjük a sószegevény KNORR Marhahúsleves alappal és sóval.
- Mikor a zöldségek majdnem puhák, felengedjük a levest a szükséges mennyiségűre, majd belefőzzük a KNORR Májgaluska levesbetétet.
- 2-3 percig főzzük, majd kb. 10 percig lefedve állni hagyjuk, hogy a galuska megdagadjon.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

Sótartalom (gyerek): **0,89 g**  
Sótartalom (felnőtt): **0,98 g**

### TIPP:

- A főzés idejét befolyásolja, hogy mekkorára daraboljuk a zöldségeket.
- Ezt vegyük figyelembe a májgaluska beletételekor.
- A KNORR Májgaluska levesbetétet a könnyebb adagolás miatt kifőzhetjük külön is hozzáadott sót és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL ízesített vízben.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek:	333,86	79	5,07	0,39	6,92	1,53	1,24	2,15	0,89
Felnőtt:	421,04	100	6,4	0,5	8,89	2,06	1,78	2,67	0,98

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tej, tojás, zeller



## Zöldborsós vagdalt burgonyapürével és fűszeres mártással

### Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
1,2 l	1,56 l	víz
0,53 l	0,69 l	tej 1,5 %
1 g	1 g	só
0,27 kg	0,35 kg	<b>KNORR Burgonyapehely 2 kg</b>
0,4 kg	0,55 kg	darált pulykacomb
0,4 kg	0,55 kg	zöldborsó
0,22 l	0,27 l	víz
1 g	1 g	só
0,11 kg	0,13 kg	<b>KNORR Vagdalt alap – Sószegevény</b>
0,04 l	0,05 l	<b>RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék</b>
0,7 l	0,8 l	víz
0,02 kg	0,02 kg	petrezselyemzöld
0,06 kg	0,07 kg	<b>KNORR Sülthússzaft alap</b>

### Elkészítés

- A darált húst összekeverjük a zöldborsóval, vízzel, sóval és a sószegevény KNORR Vagdalt alappal.
- Rudakat formázunk, és azokat RAMA Combi Profival bepermetezzük tepsire tesszük.
- A rudak tetejét is lefújuk, majd 170°C-ra előmelegített sütőben kb. 25-30 perc alatt megsütjük.
- A burgonyapüré elkészítéséhez a vizet felforraljuk és megsózzuk.
- A tűzről levéve hozzáadjuk a szükséges mennyiségű tejet, majd a KNORR Burgonyapehelyt.
- Jól elkeverjük, majd 1-2 percig állni hagyjuk.
- Legvégül jól elkeverjük, de már nem habosítjuk a pürét.
- A KNORR Sülthússzaft alapot elkeverjük vízzel és felforraljuk, majd beletesszük a vágott petrezselyemzöldet.
- A vagdaltból szeleteket vágunk és a pürével együtt forrón tálaljuk úgy, hogy a szaftot a vagdaltakra öntjük.

Sótartalom (gyerek): **1,76 g**  
Sótartalom (felnőtt): **2,05 g**

### TIPP:

- A vagdalt sütési ideje változhat attól, hogy milyen vastagra készítjük, és függ a sütő teljesítményétől is.
- Ha fagyasztott zöldborsót használunk, akkor elég, ha felenged, friss borsó esetében főzzük elő hozzáadott sót és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL ízesített vízben.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek:	1216,1	290	7	2,66	36,95	7,53	5,38	17,12	1,76
Felnőtt:	1564,85	373	9,02	3,39	46,91	9,7	6,9	22,55	2,05

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, nátrium-metabiszulfid, tej, tojás, zeller







## Hamisgulyás

### Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,23 kg	0,27 kg	sárgarépa
0,23 kg	0,27 kg	petrezselyemgyökér
0,23 kg	0,27 kg	zeller gumó
0,15 kg	0,19 kg	vöröshagyma
0,04 l	0,05 l	napraforgóolaj
2,5 l	3 l	víz
2 g	2 g	só
0,1 kg	0,12 kg	<b>KNORR Magyaros alap hozzáadott só nélkül</b>

### Elkészítés

- A finomra vágott vöröshagymát felhevített olajon lepirítjuk.
- Hozzáadjuk a tisztított, megmosott, darabolt zöldségeket, és azokat is lepirítjuk.
- Megsózzuk, felöntjük a szükséges mennyiségű vízzel, és felforraljuk.
- Ízesítjük kevés vízzel elkevert, hozzáadott só nem tartalmazó KNORR Magyaros alappal.
- A zöldségek megpuhulásáig főzzük a levest.
- A főzés során elpárolgott vizet mindig pótolni kell!

Sótartalom (gyerek): **0,66 g**  
Sótartalom (felnőtt): **0,75 g**

### TIPP:

- A hozzáadott só nem tartalmazó KNORR Magyaros alappal készíthetünk más magyaros jellegű leveseket, ragukat, pörkölteket is.
- Ha van lehetőség, ízesítsük a levest vágott zöldségekkel!

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	441,94	105	6,39	1,56	10,34	4,34	3,13	2,12	0,66
Felnőtt	537,09	128	7,86	1,89	12,39	5,21	3,72	2,53	0,75

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tej, tojás, zeller



## Gombás rakott brokkoli sertéshússal

### Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
2 kg	2,4 kg	brokkoli
0,6 kg	0,7 kg	darált sertéshús
0,3 kg	0,38 kg	csiperke gomba
0,25 kg	0,3 kg	natúr joghurt
0,2 kg	0,3 kg	barna rizs
0,07 kg	0,1 kg	vöröshagyma
0,05 l	0,06 l	napraforgóolaj
7 g	7 g	só
0,13 kg	0,15 kg	<b>KNORR Vagdalt alap – Sószegény</b>
0,7 l	0,85 l	víz
0,01 kg	0,02 kg	petrezselyemzöld
0,04 kg	0,06 kg	<b>KNORR Zellerkrémleves hozzáadott só nélkül</b>
0,02 kg	0,02 kg	<b>KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő</b>

### Elkészítés

- A felhevített olajon üvegesre pirítjuk a megtisztított, apróra vágott vöröshagymát.
- Hozzáadjuk a ledarált sertéshúst.
- A húst a hagymával együtt pirítjuk, és ízesítjük sóval.
- Kevés vizet aláöntve puhára pároljuk a húst.
- A megmosott, cikkekre vágott gombát is hozzáadjuk, majd a megfőzött barna rizst hozzákeverjük a húshoz.
- A rizses húshoz adjuk a kevés hideg vízzel elkevert sószegény KNORR Vagdalt alapot.
- Az apró rózsákra szedett vagy átvágott brokkolit leforrázzuk és a felét tepsibe vagy hőálló táliba rakjuk.
- Ráhalmozzuk a húsos masszát, majd befedjük a maradék brokkolival.
- A rakott brokkoli tetejére öntjük a joghurtot, és kb. 170 °C-ra előmelegített sütőben kb. 30 perc alatt megsütjük.
- Amíg ételünk sül, elkészítjük a mártást.
- A hozzáadott só nem tartalmazó KNORR Zellerkrémleves alapot, a KNORR Kukoricakeményítőt és a megfelelő mennyiségű vizet elkeverjük és felforraljuk.
- A mártáshoz a legvégén forraljuk hozzá a finomra vágott zöldpetrezselymet.
- A rakott brokkolit a mártással együtt forrón tálaljuk.

Sótartalom (gyerek): **1,25 g**  
Sótartalom (felnőtt): **1,39 g**

### TIPP:

- A rizses-húsos töltelékét ízesíthetjük sószegény KNORR Füstölt húsalapízzel.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	1546,57	368	12,59	1,13	45,82	5,43	7,35	23,51	1,25
Felnőtt	1954,52	465	15,34	1,46	60,08	6,81	9,3	28,6	1,39

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, tej, tojás, zeller







## Csicseriborsó-krémleves zsemlekockával

Sótartalom (gyerek): **0,67 g**  
Sótartalom (felnőtt): **0,71 g**

### Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,5 kg	0,6 kg	csicseriborsó
0,01 kg	0,02 kg	zellerlevél
5 g	5 g	só
3 g	4 g	őrölt szerecsendió
2,5 l	3 l	víz
0,2 l	0,2 l	<b>RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú Főzőkrém</b>
0,06 kg	0,08 kg	<b>KNORR Pirított zsemlekocka natúr</b>
0,04 kg	0,05 kg	<b>KNORR MAIZENA Kukoricakeményítő</b>
10 g	14 g	<b>DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül 3 kg</b>

### Elkészítés

- A csicseriborsót előző nap áztassuk be, majd annyi vízben, ami ellepi, főzzük puhára.
- A főzővizet ízesítsük hozzáadott só és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL, őrölt szerecsendióval és sóval.
- Puhulásig főzzük, majd botmixerrel leturmixoljuk a csicseriborsót és felengedjük a szükséges mennyiségű vízzel.
- A KNORR MAIZENA Kukoricakeményítőt elkeverjük kevés vízzel, és besűrítjük vele a levest.
- Dúsítjuk RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel a levest, és kiforraljuk.
- A levest forrón tálaljuk a KNORR Natúr pirított zsemlekockákkal, és megszórjuk vágott zellerzölddel.
- A főzés során elpárolgott vizet pótolni kell!

### TIPP:

- A leves ízesítésére használhatunk sószegegy KNORR Levesalapokat (csont, marha, tyúk) is.
- A zsemlekocka mellett tehetünk a levesbe betétként kifőzött különböző gabonákat is.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	1120,54	267	8,07	3,09	39,06	6,72	9,17	10,69	0,67
Felnőtt	1342,54	320	9,36	3,48	47,47	8,06	11,06	12,81	0,71

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller



## Bazsalikomos-gombás csirkemáj hagymás sült burgonyával

Sótartalom (gyerek): **1,27 g**  
Sótartalom (felnőtt): **1,45 g**

### Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,9 kg	1,1 kg	csirkemáj
0,35 kg	0,44 kg	csiperkegomba
0,1 kg	0,18 kg	vöröshagyma
4 g	4 g	só
0,04 l	0,05 l	<b>RAMA Culinesse Profi Folyékony Növényi Zsiradék Vajaromával</b>
15 g	18 g	<b>KNORR Primerba Bazsalikom</b>
2,2 kg	2,5 kg	burgonya
0,4 kg	0,5 kg	vöröshagyma
5 g	6 g	só
15 g	19 g	<b>DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül 3 kg</b>
0,04 l	0,05 l	<b>RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék</b>

### Elkészítés

- A burgonyákat alaposan megmossuk, megpucoljuk, és cikkeket vágunk az összesből.
- A megtisztított hagymákból szintén cikkeket vágunk.
- A burgonyákat és hagymákat összekeverjük, és megszórjuk hozzáadott só és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL és sóval.
- RAMA Combi Profival lefűjük, átkeverjük, még egyszer lefűjük, és betesszük közepesen meleg sütőbe, ahol készre sütjük.
- A csirkemájakat megtisztítjuk, átmoszuk és daraboljuk.
- Forró RAMA Culinesse Profin lepirítjuk a darabolt vöröshagymát, majd a csirkemájakat, legvégül a cikkekre vágott gombát.
- A ragut ízesítjük KNORR Bazsalikomos Primerbával és sóval.
- Tálaláskor a hagymás burgonya mellé tesszük a gombás csirkemájragut.

### TIPP:

- A RAMA Combi Profival befűjt köret egyaránt elkészíthető hagyományos és légkeveréses sütőben is.
- Igény szerint a csirkemájakat is megsüthetjük sütőben RAMA Combi Profival befűjva.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	1677	399	10,73	2,31	48,35	5,38	656,92	22,49	1,27
Felnőtt	1993,69	475	13,22	2,84	56,36	6,77	746,74	27,13	1,45

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller







## Tejszínes paradicsomleves zellercsíkkal

Sótartalom (gyerek): **0,72 g**  
Sótartalom (felnőtt): **0,85 g**

### Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,2 kg	0,27 kg	zeller gumó
0,06 kg	0,08 kg	búzaliszt (főző, rétes)
0,06 l	0,07 l	napraforgóolaj
0,04 kg	0,05 kg	kristálycukor
0,05 kg	0,08 kg	vöröshagyma
8 g	10 g	petrezselyemzöld
3 g	3 g	só
2,5 l	3 l	víz
0,25 kg	0,3 kg	<b>KNORR Collezione Italiana Sűrített paradicsom</b>
0,15 l	0,18 l	<b>RAMA Cremefine Profi 15% növényi zsírtartalmú Főzőkrém</b>
14 g	16 g	<b>DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül 3 kg</b>

### Elkészítés

- A finomra vágott vöröshagymát felhevített olajon üvegesre pirítjuk.
- Hozzáadjuk a lisztet, amit zsemleszínűre pirítunk.
- A KNORR Collezione Italiana Sűrített Paradicsomot is beletesszük, és rövid ideig együtt pirítjuk.
- Folyamatos keverés közben felengedjük vízzel.
- Ízesítjük hozzáadott sőt és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL.
- Felengedjük a megfelelő mennyiségű vízzel, beletesszük a vékony csíkokra vágott zellert, és kiforraljuk.
- Legvégül tesszük bele a cukrot, a sót, és dúsítjuk RAMA Cremefine Profi főzőkrémmel.
- Készre főzzük a levest, és tálaláskor megszórjuk frissen vágott petrezselyemzölddel.

### TIPP:

- A leveshez kínálhatunk KNORR Zsemlekockákat vagy KNORR Levesgyöngyöt.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	622,66	148	8,54	1,99	16,76	10,3	1,53	2,56	0,72
Felnőtt	759,83	181	10,06	2,38	21,16	12,67	1,94	3,2	0,85

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller



## Brokkolis bundában sült halfilé gabonarizottóval

Sótartalom (gyerek): **1,54 g**  
Sótartalom (felnőtt): **1,78 g**

### Hozzávalók (10 adag)

Gyerek	Felnőtt	
0,9 kg	1,1 kg	tengeri halfilé
0,2 kg	0,27 kg	zsemlemorzsa
0,08 kg	0,1 kg	tojás
3 g	3 g	só
0,08 kg	0,09 kg	<b>KNORR Brokkolikrémes hozzáadott só nélkül</b>
0,04 l	0,05 l	<b>RAMA Combi Profi növényi olaj tartalmú sütőzsiradék</b>
0,4 l	0,5 l	natúr joghurt
10 g	14 g	<b>DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül 3 kg</b>
0,4 kg	0,49 kg	bulgur (búzatöret)
0,3 kg	0,39 kg	tönkölybúza
0,3 kg	0,39 kg	árpagyöngy
0,15 kg	0,2 kg	színes kaliforniai paprika
0,01 kg	0,02 kg	petrezselyemzöld
3 g	3 g	só
15 g	19 g	<b>DELIKÁT ételízesítő hozzáadott só és ízfokozó nélkül 3 kg</b>

### Elkészítés

- A gabonákat kifőzzük, majd belekeverjük az apróra vágott kaliforniai paprikát.
- Ízesítjük finomra vágott petrezselyemzölddel, sóval és hozzáadott sőt és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL.
- A halakat szeleteljük, megsózzuk és bepanírozunk úgy, hogy liszt helyett hozzáadott sőt nem tartalmazó KNORR Brokkolikrémes alapot használunk.
- A bepanírozott halszeleteket RAMA Combi Profival befűjt tepsire helyezzük, majd a tetejét befűjva előmelegített sütőben kb. 180 °C-on 6-7 perc alatt megsütjük.
- A joghurtot összekeverjük a hozzáadott sőt és ízfokozót nem tartalmazó DELIKÁTTAL, és tálalásig hűtőbe rakjuk.
- A megsült halszeleteket a gabonarizottóval és az öntettel tálaljuk.

### TIPP:

- A panírozáshoz használhatunk más KNORR Krémleves alapokat is.
- A gabonarizottóba tehetünk zöldségeket és igény szerint többféle zöldfűszert.

1 adag	Energia (kJ)	Energia (kcal)	Zsír (össz.) (g)	Telített zsírsav (g)	Szénhidrát (össz.) (g)	Szénhidrát (cukor) (g)	Rost, diétás	Fehérje (g)	Só (g)
Gyerek	2530,16	602	7,9	2,24	99,85	8,39	16,94	36,31	1,54
Felnőtt	3212,21	765	9,96	2,8	127,65	10,79	21,7	45,5	1,78

Az elkészített ételben előfordulható allergének: glutén, mustár, tej, tojás, zeller





## Rama Combi Profi – Nem csak rántott ételekhez!

A panírozott ételekhez kiválóan használható, a piacon egyedülálló Rama Combi Profi terméket alkalmazhatja más ételkészítési eljárások során is, például natúr szeletek, húsgombóc, egészben sült vagdalt, illetve különböző sülték készítésekor egyaránt.

A használat menete megegyezik a rántott szeletek esetében alkalmazott folyamattal, így gyorsabban és gazdaságosabban készítheti el ételeit.

Ha szeretné megtapasztalni a termék által nyújtott előnyöket, de még nem adódott lehetősége kipróbálni a Rama Combi Profit, forduljon bizalommal területileg illetékes gasztronómiai szaktanácsadóinkhoz, akik egy főzési bemutató keretén belül a gyakorlatban is szemléltetik a termék használatát, az Ön konyhai eszközeihez igazodva.

Alakítson ki egy egészségesebb menüt a gyermekek számára!



Fasírtok



1



2



3



4



Natúr sertésszelet



Natúr csirkemellfilé



Burgonya



Natúr hal

## Rama Combi Profi ételkészítési útmutató

Étel	Nettó súly	Classic Combi sütő	Normál sütő
Natúr sertésszelet	200 g	195 °C, száraz sütés <b>8 perc</b>	160-180 °C <b>8-10 perc</b>
Natúr csirkemellfilé	180 g	195 °C, száraz sütés <b>6-8 perc</b>	160-180 °C <b>8-10 perc</b>
Natúr pulykaszelet	150 g	195 °C, száraz sütés <b>6-8 perc</b>	160-180 °C <b>8-10 perc</b>
Natúr hal	150 g	210 °C, száraz sütés <b>6 perc</b>	180 °C <b>8 perc</b>
Burgonya	150 g	180 °C, száraz sütés <b>15 perc</b>	160-180 °C <b>30 perc</b>
Fasírt pogácsa	180 g	160 °C, száraz sütés <b>12 perc</b>	160 °C <b>12 perc</b>
Egyben sült fasírt	–	160 °C, száraz sütés <b>25 perc</b>	160 °C <b>30 perc</b>

A feltüntetett adatok tájékoztató jellegűek, a sütési idők a különböző berendezések teljesítményétől függően eltérőek lehetnek. Javasolt a sütők előmelegítése a sütés megkezdése előtt.

	Kíszerelés	Szav. idő	
RAMA Combi Profi folyékony növényi olaj tartalmú sütőzsiradék	3,7 l	6 hónap	

ufs.com

Unilever  
Food  
Solutions

ufs.com

Unilever  
Food  
Solutions



