



ΝΟΜΙΖΕΙΣ ΟΤΙ ΕΧΕΙΣ ΟΛΕΣ  
ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ;



ΝΟΜΙΖΕΙΣ ΟΤΙ ΕΧΕΙΣ ΟΛΕΣ ΤΙΣ ΑΠΑΝΤΗΣΕΙΣ;  
ΤΑ ΝΕΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ **KNORR WORLD CUISINES**  
ΗΡΘΑΝ ΓΙΑ ΝΑ ΣΟΥ **ΑΛΛΑΞΟΥΝ ΤΙΣ ΕΡΩΤΗΣΕΙΣ!**

Burger, σουβλάκι και μεζέδες όπως ποτέ πριν, χάρη στις ξεχωριστές συνταγές που δημιούργησε η Unilever Food Solutions σε αποκλειστική συνεργασία με τον Chef Γίκα Ξενάκη. Τα υλικά; Έμπνευση, γνώση, ταλέντο, κορυφαία προϊόντα και καινοτομία. Το αποτέλεσμα; Τώρα οι επαγγελματίες της εστίασης μπορούν να κάνουν τη διαφορά.

**Knorr World Cuisines.**  
Η διαφορά που κάνει τη **ΔΙΑΦΟΡΑ!**



# ΜΕΖΕΔΕΣ

Philos Xenakis



ξίδι

σόγια

κρεμμύδι

ταμάρινδος

κεφίρ  
λεμόνι

σχοινόπρασο

καυτερές  
πιπεριές τσίλι

κούρκουμάς

ταϊλανδέζικος  
βασιλικός

τζίντζερ

καρότα

σκόρδο

ρεμονόχορτο

μελίσα

καρύδα

καραμέλα

# ΓΑΥΡΟΣ ΜΑΡΙΝΑΤΟΣ ΣΕ ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ ΚΑΙ ΓΛΥΚΙΑ ΣΟΓΙΑ ΜΕ ΣΑΛΑΤΑ ΑΠΟ ΑΓΓΟΥΡΙ ΚΑΙ ΔΥΟΣΜΟ

## ΥΛΙΚΑ

- 1 Κιλό γαύρος, φρέσκος
- 400 γρ. Αλάτι χοντρό

## ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΡΙΝΑΔΑ

- 60 γρ. Knorr Sweet Soy Sauce (Ketjap Manis) / Knorr Γλυκιά Σάλτσα Σόγιας
- 250 γρ. Ξίδι
- 300 γρ. Χυμός πορτοκάλι
- 60 γρ. Χυμός λεμόνι
- 30 γρ. Χυμός lime
- 100 γρ. Ζάχαρη
- 1 Στικ λεμονόχορτο, ψηλοκομμένο
- 5 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο
- 15 γρ. Αλάτι

## ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΑΤΑ & ΤΟ DRESSING

- 2 Μέτρια αγγούρια
- Φρέσκος κόλιανδρος
- 2 κ.σ. Σησαμέλαιο
- 2 κ.σ. Ελαιόλαδο
- 2 κ.σ. Μπλόξιδο
- Αλάτι



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1. Καθαρίζουμε τον γαύρο αφαιρώντας τα εντόσθια και τραβώντας το κεντρικό κόκαλο. Τον βάζουμε κάτω από τρεχούμενο νερό για 5', ώστε να φύγει το αίμα του. Στη συνέχεια στραγγίζουμε, τον απλώνουμε σε ένα ταψί και πασπαλίζουμε με το χοντρό αλάτι, μέχρι να καλυφθεί και αφήνουμε στο αλάτι για περίπου 10'.
2. Έπειτα, ανακατεύουμε σε μια μπασίνα όλα τα υλικά της μαρινάδας.
3. Κατόπιν αφαιρούμε τον γαύρο από το αλάτι, τον στρώνουμε ομοιόμορφα σε ένα ταψάκι και προσθέτουμε τη μαρινάδα. Αφήνουμε στο ψυγείο για 24 ώρες και μετά αφαιρούμε από τη μαρινάδα και σερβίρουμε.
4. Για τη σαλάτα κόβουμε τα αγγούρια σε ψιλό ζουλιέν και τα μαρινάρουμε με το dressing.
5. Τέλος, προσθέτουμε τον φρέσκο κόλιανδρο και σερβίρουμε.



# ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΣΕ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ ΜΕ ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΤΟΜΑΤΑΣ, ΒΑΣΙΛΙΚΟ, ΤΖΙΝΤΖΕΡ ΚΑΙ ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ ΡΕΒΙΘΙΩΝ

## ΥΛΙΚΑ

- 1,5 κιλό Μπακαλιάρος φρέσκος ή παστός ξαρμυρισμένος

## ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΥΡΚΟΥΤΙ

- 100 γρ. Μπύρα
- 10 γρ. Knorr Coconut Milk Powder / Knorr Αφυδατωμένο Γάλα Καρύδας
- 120 γρ. Αλεύρι 70%
- 1 κ.γλ. Μπέικιν
- 4 γρ. Αλάτι
- 85 γρ. Νερό

## ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΡΜΕΛΑΔΑ ΤΟΜΑΤΑΣ

- 500 γρ. Τομάτες κονκασέ, κομμένες
- 45 γρ. Knorr Thai Sweet Chili Jam / Knorr Πάστα Τσίλι
- 5 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο
- 60 γρ. Φρέσκο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 6 Φύλλα φρέσκου Βασιλικού
- 10 γρ. Φρέσκο τζιντζερ, ψιλοκομμένο
- Αλάτι

## ΓΙΑ ΤΗ ΣΚΟΡΔΑΛΙΑ ΡΕΒΙΘΙΩΝ

- 500 γρ. Ρεβίθια, βρασμένα
- 1 Κρεμμύδι
- 1 Καρότο
- 30 γρ. Μηλόξιδο
- Λάδι σκόρδου
- Αλάτι

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**1.** Ανακατεύουμε τα υλικά για το κουρκούτι και αφήνουμε να παγώσει στο ψυγείο για περίπου 2 ώρες.

**2.** Για τη μαρμελάδα, σε μια φαρδιά κατσαρόλα σοτάρουμε το κρεμμύδι και το σκόρδο μέχρι να μαλακώσουν και ρίχνουμε την τομάτα κονκασέ. Προσθέτουμε αλάτι και μόλις έχει συμπυκνωθεί αρκετά, αποσύρουμε από τη φωτιά και ρίχνουμε το τζιντζερ, τον βασιλικό και την πάστα τσίλι και αφήνουμε να κρυώσει.

**3.** Για τη σκορδαλιά βάζουμε τα ρεβίθια, το ξίδι και το λάδι σκόρδου στο θερμομίξ μαζί με τα βρασμένα λαχανικά και χτυπάμε προσθέτοντας ζωμό από τα ρεβίθια και αλάτι. Στη συνέχεια αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει.

**4.** Τέλος, σε προθερμασμένη φριτέζα στους 170°C τηγανίζουμε τον μπακαλιάρο κομμένο σε κομμάτια περνώντας τον πρώτα από το κουρκούτι. Μόλις ροδίσει τον τοποθετούμε σε απορροφητικό χαρτί.



# ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΠΡΑΣΙΝΑ ΣΑΛΑΤΙΚΑ, ΜΑΝΟΥΡΙ, ΔΥΟΣΜΟ, ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΜΠΕΪΚΟΝ, ΚΝΟΡΡ ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΤΣΙΛΙ ΚΑΙ ΗΛΙΟΣΠΟΡΟΥΣ



## ΥΛΙΚΑ

### ΓΙΑ ΤΗ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ

- 150 γρ. Καπνιστό μπέικον
- 60 γρ. Knorr Sweet Chili Sauce (Sunshine Chili) / Knorr Πικάντικη Σάλτσα με Τσίλι
- 3 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο
- 75 γρ. Ξίδι
- 50 γρ. Ζάχαρη μαύρη
- 1 κ.γλ. Ξερός κόλλιανδρος σε σκόνη
- Ηλιέλαιο
- Ελαιόλαδο
- Σπορέλαιο
- 40 γρ. Νερό

### ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΑΤΑ

- 200 γρ. Μανούρι
- 1 Iceberg
- 100 γρ. Σπανάκι baby
- 100 γρ. Ρόκα baby
- 1 Ραντίτσιο
- 10 φύλλα δυόσμου, χονδροκομμένα
- 40 γρ. Ηλιόσποροι



## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**1.** Καθαρίζουμε τα σαλατικά μας, τα πλένουμε και τα στεγνώνουμε. Σε ένα τηγάνι ρίχνουμε λίγο ελαιόλαδο, τσιγαρίζουμε το μπέικον και το αφήνουμε να καραμελώσει. Μόλις είναι έτοιμο αφαιρούμε τα λίπη και προσθέτουμε τη ζάχαρη, το ξίδι, την πάστα σκόρδου και αφήνουμε να πάρει μια βράση. Στη συνέχεια αποσύρουμε και αφήνουμε να φτάσει σε θερμοκρασία περιβάλλοντος.

**2.** Έπειτα, ρίχνουμε όλα τα υλικά από το τηγάνι στο μπλέντερ και τα χτυπάμε για περίπου 1' στη δυνατή ταχύτητα.

**3.** Προσθέτουμε 40 γρ. περίπου νερό, τον ξερό κόλλιανδρο και χτυπώντας ρίχνουμε σιγά-σιγά το σπορέλαιο. Έπειτα, προσθέτουμε την πικάντικη σάλτσα με τσίλι.

**4.** Τέλος, σε μια μπασίνα βάζουμε τη σαλάτα, τα φύλλα του δυόσμου και ρίχνουμε τη βινεγκρέτ ανακατεύοντας. Από πάνω ρίχνουμε σπασμένο το μανούρι και τον ηλιόσπορο.

# ΣΟΥΠΑ ΓΛΥΚΟΚΟΛΟΚΥΘΑΣ ΜΕ ΓΑΡΙΔΕΣ ΚΑΙ ΦΕΤΑ

## ΥΛΙΚΑ

- 1000 γρ. Γλυκοκολοκύθα καθαρισμένη, κομμένη σε κύβους
- 16 Γαρίδες καθαρισμένες
- 50 γρ. Knorr Thai Yellow Curry Paste / Knorr Πάστα Κίτρινο Κάρυ
- 30 γρ. Knorr Coconut Milk Powder / Knorr Αφυδατωμένο Γάλα Καρύδας
- 250 ml Knorr Classique
- 100 γρ. Πράσο, ψιλοκομμένο
- 100 γρ. Γάλα
- 150 γρ. Φέτα σκληρή, κομμένη σε κύβους
- Φύλλα φρέσκου κόλιανδρου
- 30 γρ. Κολλοκυθόσπορος
- Ξύσμα και χυμός από 2 lime
- Αστεροειδής γλυκάνισος
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι
- 200 γρ. Νερό

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**1.** Σε μια κασαρόλα τσιγαρίζουμε το πράσο μέχρι να μαλακώσει και έπειτα ρίχνουμε την κομμένη κολοκύθα, την Knorr Classique, το νερό, τον αστεροειδή γλυκάνισο, το γάλα και το αφυδατωμένο γάλα καρύδας αφήνοντας να μαγειρευτούν σιγά-σιγά.

**2.** Μόλις τελειώσουμε το βράσιμο και έχει πήξει αρκετά, χτυπάμε με ένα ραβδομηπέντερ τη σούπα ώστε να γίνει βελούδινη, προσθέτοντας το αλάτι και την πάστα κίτρινο κάρυ.

**3.** Έπειτα, σε μια μπασίνα μαρινάρουμε τις γαρίδες με το ξύσμα και τον χυμό lime μαζί με λίγο ελαιόλαδο για 5'. Σε ένα αντικαθηκτικό τηγάνι σοτάρουμε τις γαρίδες και από τις δυο πλευρές και σερβίρουμε μαζί με τα φύλλα κόλιανδρου, τη φέτα και τον κολλοκυθόσπορο.



# ΣΙΓΟΨΗΜΕΝΗ ΠΑΝΣΕΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΠΕΤΙΜΕΖΙ ΚΑΙ ΚΝΟΡΡ ΓΛΥΚΙΑ ΣΑΛΤΣΑ ΣΟΓΙΑΣ ΠΑΝΩ ΣΕ ΚΡΕΜΑ ΦΑΒΑΣ ΚΑΙ ΚΑΡΑΜΕΛΩΜΕΝΑ ΚΡΕΜΜΥΔΑΚΙΑ

## ΥΛΙΚΑ

- 1,5 Κιλό χοιρινή κοιλιά με το δέρμα
- 180 γρ. Αλάτι
- 60 γρ. Ζάχαρη
- 2 λίτρα νερό

## ΓΙΑ ΤΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ

- 180 γρ. Κρεμμυδάκια εσαλήτ, βρασμένα και κομμένα στη μέση
- 20 γρ. Knorr Chili Soy Sauce (Sambal Manis) / Knorr Πικάντικη Σάλτσα με Τσίλι, Σόγια και Λαχανικά
- 20 γρ. Ζάχαρη καστανή
- 20 γρ. Λευκό μπαλσάμικο

## ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ

- 600 ml Knorr Ζωμός Πάστα Βοδιού
- 70 γρ. Knorr Sweet Soy Sauce (Ketjap Manis) / Knorr Γλυκιά Σάλτσα Σόγιας
- 5 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο
- 70 γρ. Πετιμέζι
- 150 ml Χυμός Ξινόμηθου
- 40 ml Μπλόξιδο
- 1 κ.γλ. Μαραθόσπορος
- 1 κ.γλ. Πιπέρι σε κόκκους

## ΓΙΑ ΤΗ ΦΑΒΑ

- 300 γρ. Φάβα
- 1 Κρεμμύδι
- Καρότο
- 1 Κιλωνάρι σέλιερι
- 50 ml Ελαιόλαδο

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ

**1.** Ανακατεύουμε το νερό μαζί με το αλάτι και τη ζάχαρη και μόλις διαλυθούν βάζουμε μέσα την πανσέτα και την αφήνουμε για 12 ώρες.

**2.** Έπειτα τη στεγνώνουμε και την τοποθετούμε σε σακούλες vacuüm. Κλείνουμε μέχρι το τέρμα και ψήνουμε για 13 ώρες στους 82°C. Αφού ψηθεί, αφαιρούμε τις σακούλες και τις αφήνουμε για 15' σε θερμοκρασία περιβάλλοντος για να τις βάλουμε στη συνέχεια σε πάγο και νερό.





**3.** Για τη σάλτσα εξατμίζουμε τον χυμό μήλου σε μια κατσαρόλα, ώστε να μείνει το 1/3, ρίχνουμε το μηλόξιδο και εξατμίζουμε ξανά για να μείνει και πάλι το 1/3. Προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά της σάλτσας και αφήνουμε να συμπυκνωθούν.

**4.** Για τη φάβα βράζουμε τη φάβα μαζί με τα λαχανικά σε μια κατσαρόλα. Μόλις βράσει και γίνει ελαφρύς χυλός, τη ρίχνουμε στο μπλέντερ και χτυπάμε πολύ καλά προσθέτοντας 50 ml ελαιόλαδο χαμηλής οξύτητας.

**5.** Για τα καραμελωμένα κρεμμύδια φτιάχνουμε μια ελαφριά καραμέλα σε ένα τηγανάκι, προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια, αφήνουμε για περίπου 20" και σβήνουμε με το ξίδι. Έπειτα προσθέτουμε την πικάντικη σάλτσα με τσίλι, σόγια και λαχανικά. Γλασάρουμε και αφαιρούμε.



KNORR  
WORLD  
CUISINES



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