Unilever Food Solutions

ΑΠΟ ΤΗΝ
ΚΟΥΖΙΝΑ ΤΗΣ UFS

THE KITCHEN *insider*

2026

AUTUMN EDITION

RECIPE BOOK

AUTUMN EDITION • AUTUMN EDITION • AUTUMN EDITION •

Chef,

Το φθινόπωρο έχει φέρει νέους ρυθμούς, και
την ανάγκη ανανέωσης των μενού σου, χωρίς
πρόσθετες προκλήσεις στην κουζίνα σου.
Σε αυτόν τον οδηγό, θα βρεις 7 καθαρές,
δοκιμασμένες προτάσεις και τεχνικές που κρατούν
την υψηλή ποιότητα και την πλούσια γεύση,
αλλά και το food cost υπό έλεγχο.

Κράτησε ό,τι ταιριάζει στη φιλοσοφία σου και
δώσε στην κουζίνα σου αυτό που χρειάζεται:
συνέπεια, ποιότητα και χαρακτήρα σε κάθε πιάτο.

Με εκτίμηση,

Η ομάδα των UFS Chefs

Unilever Food Solutions

6 ΧΡΥΣΟΙ ΚΑΝΟΝΕΣ.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΔΙΚΗ ΜΑΣ ΚΟΥΖΙΝΑ ΣΤΗΝ ΔΙΚΗ ΣΟΥ.

1

Πώς κάνω ένα πιάτο γρηγορότερα;

Εφόσον υπάρχει σωστή προετοιμασία, το πιάτο θα βγει πιο γρήγορα στο πάσο.

2

Πώς εξασφαλίζω consistency;

Η εκτέλεση της συνταγής πρέπει να είναι ρητή, χωρίς αυτοσχεδιασμούς. Δεν αλλάζουμε αυτό που λέει ο σεφ.

- → Ζύγισε, κατάγραψε και τυποποίησε ό,τι μπορεί να επαναληφθεί.
- → Δοκίμαζε τακτικά τις βασικές συνταγές αναφοράς.
- → Χρησιμοποίησε σταθερές βάσεις για τέλεια γεύση και υφή.

3

Πώς αξιοποιώ ένα ingredient με περισσότερους τρόπους;

Στήνουμε το μενού με βάση τα υλικά και όχι μόνο τα πιάτα.

- → Φρόντισε κάθε βασικό υλικό να αξιοποιείται σε 3 ή 4 διαφορετικές εφαρμογές.
- → Μεγιστοποίησε την αξιοποίηση των υλικών και περιόρισε τις απώλειες.

4

Πώς δίνω premium χαρακτήρα;

- → Εστίασε στο τελικό φινίρισμα και στην παρουσίαση του πιάτου.
- → Πρόσθεσε στοιχεία που δημιουργούν μια ιστορία γύρω από την πρόταση. Μικρές λεπτομέρειες μπορούν να αυξήσουν σημαντικά την αντιλαμβανόμενη αξία.
- → Δημιούργησε μια εμπειρία που ο πελάτης θα θυμάται.

5

Πώς μειώνω την περιπλοκότητα προετοιμασίας και το prep;

Οργάνωσε την κουζίνα γύρω από επαναλαμβανόμενες διαδικασίες. Πρέπει να δουλεύεις πάντα με σταθερές βάσεις (π.χ. η Demi Glace να είναι σταθερή και έτοιμη πάντα).

6

Πώς ανανεώνω το menu χωρίς να ξαναχτίζω όλη την κουζίνα;

- → Διατήρησε ακέραιο τον βασικό κορμό του μενού.
- → Ανανέωνε επιλεγμένα πιάτα ανά εποχή ή σύμφωνα με τις τάσεις.

THE KITCHEN INSIDER • THE KITCHEN INSIDER •

CHIPOTLE ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΚΟΠΑΝΑΚΙ

ΜΕ ΡΥΖΙ ΜΠΑΣΜΑΤΙ



ΥΛΙΚΑ

Νερό .....500 ml

Knorr Ζωμός Κότας σε Πάστα .....10 γρ

Βούτυρο..... 50 γρ

Ρύζι μπασμάτι ..... 375 γρ

Κουρκουμάς .....5 γρ

Τσίλι σε σκόνη .....10 γρ

Ματσάκι μαϊντανό..... 1 τεμ.

Κοπανάκια κοτόπουλο .....10 τεμ.

Ελαιόλαδο..... 50 ml

Chipotle Πάστα ..... 200 γρ

Μέλι.....100 γρ

Χυμός Λάιμ .....2 τεμ.

Λάιμ (χυμός και ξύσμα).....2 τεμ.

Γιαούρτι..... 200 γρ

Καπνιστό Αλάτι.....10 γρ

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι.....5 γρ

Πικάντικο κοτόπουλο με εξωτικό, αρωματικό ρύζι. Εναλλακτική πρόταση κοτόπουλου για το μενού σου.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια μπασίνα προσθέτουμε το μέλι, το γιαούρτι, την πάστα chipotle, το ξύσμα και το χυμό των λάιμ και ομογενοποιούμε. Μαρινάρουμε τα κοτόπουλα με ελαιόλαδο, αλάτι και πιπέρι και τα προσθέτουμε στο μείγμα μαρινάδας. Τα αφήνουμε το λιγότερο για 24 ώρες. Τοποθετούμε τα κοτόπουλα σ' ένα ταψί με λαδόκολλα, και τα ψήνουμε στον φούρνο για 20-25 λεπτά στους 200°C. Στον μισό χρόνο, τα γυρνάμε. Κρατάμε τα ζουμιά που θα αφήσουν.

Σε μια κατσαρόλα, προσθέτουμε το νερό και τον Knorr Ζωμό Κότας σε Πάστα. Μόλις ομογενοποιηθούν, χαμηλώνουμε τη φωτιά και προσθέτουμε το ρύζι, το βούτυρο, τον κουρκουμά, το τσίλι και καπακώνουμε. Το κοιτάμε τακτικά, αλλά δεν ανακατεύουμε. Μόλις απορροφήσει όλα τα υγρά, το αφαιρούμε από τη φωτιά.

Σ' ένα ρηχό πιάτο, προσθέτουμε το ρύζι και τα κοτόπουλα από πάνω και περιχύνουμε με τα υγρά του κοτόπουλου. Γαρνίρουμε με τον μαϊντανό.



ΚΝΟRR
ΖΩΜΟΣ ΚΟΤΑΣ
ΣΕ ΠΑΣΤΑ

ΣΑΛΑΤΑ PANZARELLA



ΥΛΙΚΑ

Παντζάρια..... 2 τεμ.
Καρότα..... 2 τεμ.
Κολοκύθα κίτρινη..... 300 γρ
Ψωμί προζυμένιο ..... 250 γρ
Γκρέιπφρουτ ..... 1 τεμ.
Πορτοκάλι ..... 1 τεμ.
Φρέσκο Κρεμμυδάκι ψιλοκομμένο ..... 1 τεμ.
Μπλε Τυρί ..... 200 γρ
Μαϊντανός ψιλοκομμένος
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο.....10 γρ

ΓΙΑ ΤΟ DRESSING

Hellmann's Βινεγκρέτ με Εσπεριδοειδή ..... 120 γρ
Maille Dijon Originale Μουστάρδα.....40 γρ
Μέλι.....60 γρ
Χυμός από Γκρέιπφρουτ .....80 γρ

Το comfort food σε μορφή σαλάτας! Ένα πιάτο με βελούδινη υφή, γεμάτο εντάσεις και γεύση στο έπακρο.

ΣΤΑΔΙΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε σε κύβους την κολοκύθα και τη μαρινάρουμε με σκόρδο αλάτι και πιπέρι. Μαρινάρουμε με σκόρδο και αλάτι τους βολβούς των παντζαριών και τα καρότα και τα τυλίγουμε σε αλουμινόχαρτο, ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C. Κόβουμε το ψωμί σε μεγάλους κύβους και τα ψήνουμε σε φούρνο.

ΣΥΝΘΕΣΗ

Σε πιάτο τοποθετούμε καρέ από τους 2 βολβούς παντζαριών, τα καρότα, την κολοκύθα και το ψωμί. Τελειώνουμε με κομμάτια από μπλε τυρί, μαϊντανό, ψιλοκομμένο κρεμμυδάκι και dressing.

ΓΙΑ ΤΟ DRESSING

Τοποθετούμε όλα τα υλικά σε μπλέντερ και ομογενοποιούμε.



KNORR PRIMERBA ΠΑΣΤΑ ΣΚΟΡΔΟ



HELLMANN'S ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΜΕ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ



MAILLE DIJON ORIGINALE ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ

CRISP-EAST

BURGER ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ



ΥΛΙΚΑ

Ψωμάκι για burger.....4 τεμ.
Γραβιέρα Νάξου
Knorr Primerba Ψημένο Κρεμμύδι..... 10 γρ
Φύλλα μαρούλι .....4 τεμ.
Αγγουράκια πίκλες (κομμένα σε φέτες)
Ανανάς
Κοτόπουλο φιλέτο ..... 400 γρ
Αυγά .....4 τεμ.
Φρυγανιά πάνκο
Πάπρικα γλυκιά ..... 20 γρ
Αλεύρι
Αλάτι
Knorr Πικάντικη Σάλτσα με Τσίλι και Τομάτα..... 50 γρ
Hellmann's Creamy and Light .....280 γρ
Λάιμ .....10 γρ
Λευκό μπαλσάμικο.....10 γρ

Ο ανανάς και οι πίκλες δίνουν σε αυτό το burger τη σπιρτάδα που χρειάζεται για να ξεχωρίσει από τα υπόλοιπα!

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε μια μπασίνα βάζουμε το κοτόπουλο και το μαρινάρουμε με τη γλυκιά πάπρικα. Αλατίζουμε και το περνάμε από το αλεύρι. Χτυπάμε να φύγει το πολύ αλεύρι και βουτάμε στα χτυπημένα αυγά, και μετά στη φρυγανιά πάνκο. Περνάμε ξανά από το αυγό και έπειτα πάλι από τη φρυγανιά. Βάζουμε στο ψυγείο για περίπου 1 ώρα.

Για τη μαγιονέζα βάζουμε όλα τα υλικά στην μπασίνα και ανακατεύουμε.

Τηγανίζουμε το κοτόπουλο και ψήνουμε τα ψωμάκια. Βάζουμε στη βάση τη μαγιονέζα και τις πίκλες. Έπειτα τον ανανά, το κοτόπουλο, τη γραβιέρα, το κρεμμύδι και το μαρούλι. Στο τέλος, προσθέτουμε από πάνω μαγιονέζα και τοποθετούμε το ψωμάκι.



ΚΝΟRR PRIMERBA ΨΗΜΕΝΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ



ΚΝΟRR ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΤΣΙΛΙ ΚΑΙ ΤΟΜΑΤΑ



HELLMANN'S CREAMY AND LIGHT

VITELLO TONATO BURGER



ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΟ DRESSING

Hellmann's Creamy and Light ..... 50 γρ
Τόνος (κονσέρβα) ..... 30 γρ
Χυμός λεμονιού ..... 5 ml
Βασιλικός ..... 2 γρ
Μαϊντανός ..... 1 γρ
Αντζούγιες ..... 10 γρ

ΓΙΑ ΤΟ BURGER

Μοσχαρίσιος κιμάς ..... 125 γρ
Αλάτι ..... 1 γρ
Πιπέρι ..... 300 mg

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Ψωμάκι brioche ..... 1 τεμ.
Ρόκα ..... 3 γρ
Ραντίτσιο ..... 15 γρ
Κουκουνάρι ..... 5 γρ
Αντζούγιες ..... 5 γρ
Κάπαρη ..... 4 γρ

Το χαρακτηριστικό της συνταγής είναι ο συνδυασμός της πικάντικης σάλτσας τόνου με το βραστό κρέας και το μυστικό της νοστιμιάς κρύβεται στην διατήρησή του στο ψυγείο για αρκετές ώρες, πριν σερβιριστεί!

ΣΤΑΔΙΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

ΓΙΑ ΤΟ DRESSING

Ψιλοκόβουμε την κάπαρη, τον τόνο, τις αντζούγιες και το βασιλικό. Τα συνδυάζουμε με την Hellmann's Creamy and Light και ολοκληρώνουμε το dressing με χυμό λεμονιού και αλεσμένο μαύρο πιπέρι.

ΓΙΑ ΤΟ BURGER

Περνάμε το κρέας από μηχανή για κιμά μία φορά και όσο το δυνατό στο πιο χοντρό της μηχανής. Καρυκεύουμε με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και το ψήνουμε σε υψηλή φωτιά και από τις δύο πλευρές.

ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΑΡΟΥΣΙΑΣΗ

Ανοίγουμε το ψωμί και το θωρακίζουμε από την εσωτερική πλευρά. Στήνουμε το burger ξεκινώντας με το ραντίτσιο, τη Hellmann's Creamy and Light και το μοσχαρίσιο μπιφτέκι. Γαρνίρουμε με το dressing τόνου, τα ψημένα κουκουνάρια, την αντζούγια και τη ρόκα.



HELLMANN'S
CREAMY
AND LIGHT

ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟΣ ΚΟΝΦΙ

ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟ
Μπακαλιάρος ..... 1000 γρ
Ελαιόλαδο ..... 120 γρ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΥΡΕ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑΣ
Γλυκοπατάτες ..... 1 kg
Αλάτι, Πιπέρι, Νερό

ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΑΤΑΤΕΣ
Baby Πατάτες .....10 τεμ.
Ελαιόλαδο..... 200 γρ
Knorr Ζωμός Κοτόπουλου σε Gel .....10 γρ
Θυμάρι
Κλωνάρι Δεντρολίβανο..... 1 τεμ.
Θαλασσινό Αλάτι .....15 γρ
Κόκκοι Πιπέρι.....10 τεμ.

ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΑΣΑ
Πράσα
(μόνο το λευκό μέρος) .....4 τεμ.
Ελαιόλαδο, Αλάτι

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ ΝΕΡΟ
Νερό .....500 ml
Knorr Υγρός Ζωμός Τελειώματος Οστρακοειδή .....12 γρ
Knorr Σάλτσα Τομάτας..... 150 γρ
Κρεμμύδια λευκά.....250 γρ
Λευκό κρασί.....100 γρ
Δάφνη ..... 40 ml
Θυμάρι..... 1 τεμ.
Κόκκοι Πιπέρι.....8 τεμ.

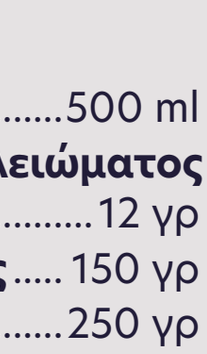
ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ
Φύλλα Καπουτσίνο
Δροσουλίτης
Καρδιά Τομάτας



ΚΝΟRR ΖΩΜΟΣ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟΥ ΣΕ GEL



ΚΝΟRR ΥΓΡΟΣ ΖΩΜΟΣ ΤΕΛΕΙΩΜΑΤΟΣ ΟΣΤΡΑΚΟΕΙΔΗ



ΚΝΟRR ΣΑΛΤΣΑ ΤΟΜΑΤΑΣ



Η ντελικάτη γεύση του μπακαλιάρου δένει απίστευτα με τη γλυκιά γεύση της γλυκοπατάτας και απογειώνεται με τα δυνατά αρώματα της σάλτσας γαρίδας!

ΣΤΑΔΙΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΠΑΚΑΛΙΑΡΟ ΚΟΝΦΙ Φιλετάρουμε τον μπακαλιάρο και τον βάζουμε σε κατσαρόλα με το ελαιόλαδο. Μαγειρεύουμε στους 60°C για 15 λεπτά.

ΓΙΑ ΤΟΝ ΠΟΥΡΕ ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΑΣ Ξεφλουδίζουμε τις γλυκοπατάτες και τις κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια. Τις βράζουμε, ξεκινώντας από κρύο νερό, μέχρι να μαλακώσουν. Παίρνουμε τις γλυκοπατάτες, χωρίς καθόλου υγρό και τις χτυπάμε στο thermomix στους 60°C για 10-12 λεπτά, μέχρι να έχουμε έναν τελείως λείο πουρέ. Περνάμε από chinois etamine, αν είναι απαραίτητο.

ΓΙΑ ΤΙΣ ΠΑΤΑΤΕΣ ΚΟΝΦΙ Μαγειρεύουμε στο φούρνο ολόκληρες τις πατάτες μαζί με το αλάτι, τα αρωματικά, το ελαιόλαδο και το Knorr Professional Gel Κοτόπουλο, στους 110°C για 1,5 ώρα.

ΓΙΑ ΤΑ ΠΡΑΣΑ Βάζουμε τα λευκά κομμάτια από τα πράσα μαζί με το ελαιόλαδο σε μια σακούλα κενού και μαγειρεύουμε στους 84°C, για 40 λεπτά. Τέλος, κρυώνουμε και όταν είναι η ώρα για το σερβίρισμα, καραμελώνουμε σε πλάκα.

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ Σε μια κατσαρόλα, σοτάρουμε τα κρεμμύδια. Σβήνουμε με κρασί και προσθέτουμε το νερό, την Knorr Σάλτσα Τομάτας και τον Knorr Υγρό Ζωμό Τελειώματος Οστρακοειδών. Το αφήνουμε να βράσει για 30 λεπτά και στη συνέχεια προσθέτουμε τα μυρωδικά. Συνεχίζουμε το βράσιμο για άλλα 30 λεπτά, περνάμε από σίτα, δοκιμάζουμε για αλάτι, πιπέρι και οξύτητα και τελειώνουμε με το βούτυρο.

ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ Μαγειρεύουμε τον μπακαλιάρο και τον καραμελώνουμε μόνο από την πλευρά του δέρματος. Στο κέντρο ενός πιάτου, τοποθετούμε πρώτα τον πουρέ γλυκοπατάτας και στη συνέχεια, τις πατάτες κονφί, την καρδιά τομάτας, τα πράσα και τον μπακαλιάρο. Διακοσμούμε με τα φύλλα καπουτσίνο και τους δροσουλίτες.

ΝΤΟΛΜΑΔΕΣ ΓΑΡΙΔΑΣ

ΜΕ ΦΙΝΟΚΙΟ ΜΠΡΕΖΕ



ΥΛΙΚΑ

Φρέσκο κρεμμύδι ψιλοκομμένο ..... 30 γρ
Φινόκιο ..... 5 τεμ.
Καρότο ..... 2 τεμ.
Πιπεριά τσίλι ..... 60 γρ
Ελαιόλαδο ..... 30 γρ
Κρεμμύδι ψιλοκομμένο ..... 150 γρ
Knorr Ζωμός Λαχανικών σε Σκόνη ..... 350 γρ
Γαρίδες ..... 250 γρ
Μαϊντανός ψιλοκομμένος ..... 5 γρ
Μάραθος ψιλοκομμένος ..... 5 γρ
Αμπελόφυλλα ..... 10 τεμ.

Υπέροχοι ντολμάδες γαρίδας με ιδιαίτερο άρωμα και γεύση.

ΣΤΑΔΙΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

Μπλανσάρουμε τα αμπελόφυλλα. Παράλληλα, καθαρίζουμε σχολαστικά τις γαρίδες και τις ψιλοκόβουμε.

Σοτάρουμε το κρεμμύδι μέχρι να ξανθίσει, προσθέτουμε το ψιλοκομμένο τσίλι και το καρότο που το έχουμε κόψει μπρινουάζ. Μόλις σοταριστούν εκτός φωτιάς προσθέτουμε τον δυόσμο, τον μάραθο και τις ψιλοκομμένες γαρίδες.

Ανοίγουμε το κάθε φύλλο, προσθέτουμε μια κουταλιά της σούπας γέμιση και τυλίγουμε. Στη συνέχεια, στο κάτω μέρος της κατσαρόλας, στρώνουμε αμπελόφυλλα που έχουμε κρατήσει και πάνω τους τοποθετούμε τους ντολμάδες. Καλύπτουμε με τον ζωμό λαχανικών, επιπλέον ελαιόλαδο και σιγοβράζουμε για περίπου 40’ μέχρι να μαλακώσουν οι ντολμάδες.

Σερβίρουμε με ελαιόλαδο και ξύσμα λεμόνι.



ΚΝORR ΖΩΜΟΣ
ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
ΣΕ ΣΚΟΝΗ

ΣΟΥΠΑ ΓΑΡΙΔΑΣ

ΜΕ ΑΦΡΟ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑΣ ΚΑΙ ΤΑΡΤΑΡ ΓΑΡΙΔΑΣ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΦΡΟ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑΣ

Hellmann's Real Μαγιονέζα ..... 300 γρ
Χυμός Εσπεριδοειδών ..... 200 γρ
Πηκτίνη..... 5 γρ
Αλάτι
Πιπέρι

ΓΙΑ ΤΟ ΤΑΡΤΑΡ ΓΑΡΙΔΑΣ

Γαρίδες Νο 3..... 12 τεμ.
Χυμός μανταρίνι
Χυμός από ένα λεμόνι
Φινόκιο καθαρισμένο και κομμένο μπρινουάζ..... 50 γρ
Κόλιανδρος φρέσκος ψιλοκομμένος
Πράσινη Πιπεριά Τσίλι ..... 1 τεμ.
Αλάτι
Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΓΙΑ ΤΗ ΣΟΥΠΑ

Τομάτες κομμένες καρέ..... 100 γρ
Ελαιόλαδο..... 50 ml
Κρεμμύδι ψιλοκομμένο ..... 1 τεμ.
Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο..... 10 γρ
Βολβός μάραθου ..... 1 τεμ.
Λευκό πιπέρι
Λευκό ξηρό κρασί ..... 50 ml
Knorr Ζωμός Ψαριού σε Πάστα..... 600 γρ
Φρέσκος μπακαλιάρος σε φιλέτο..... 300 γρ
Γαρίδες..... 300 γρ



Ξεχώρισε το μενού σου, προσφέροντας ιδιαίτερες δημιουργίες που... κάνουν τη διαφορά!

ΣΤΑΔΙΑ ΕΚΤΕΛΕΣΗΣ

ΓΙΑ ΤΟΝ ΑΦΡΟ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑΣ

Τοποθετούμε σε κατσαρολάκι 140 γρ. χυμό πορτοκάλι, 30 γρ. χυμό λεμόνι, 30 γρ. χυμό λάιμ και την πηκτίνη, δίνουμε μια βράση και βγάζουμε εκτός φωτιάς. Έπειτα, προσθέτουμε τη μαγιονέζα και ομογενοποιούμε, τοποθετούμε σε σιφόν και οπλίζουμε με 2 αμπούλες.

ΓΙΑ ΤΟ ΤΑΡΤΑΡ ΓΑΡΙΔΑΣ

Καθαρίζουμε και ψιλοκόβουμε σε φίνο καρέ τις γαρίδες, στη συνέχεια καρυκεύουμε με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι και περιχύνουμε τους χυμούς από το μανταρίνι και το λεμόνι. Αφήνουμε για 20 με 30 λεπτά, προσθέτουμε ψιλοκομμένη την πιπεριά και τον κόλιανδρο και είμαστε έτοιμοι για σερβίρισμα.

ΓΙΑ ΤΗ ΣΟΥΠΑ

Σοτάρουμε σε ελαιόλαδο το κρεμμύδι, το σκόρδο και τον μάραθο (κομμένο στα τέταρτα κατά μήκος, χωρίς πυρήνα) σε φέτες μέχρι να μυρίσουν και να μαλακώσουν, για 3 έως 5 λεπτά. Καρυκεύουμε με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε το κρασί. Επιστρέφουμε στη φωτιά και αφήνουμε να πάρει μια βράση, ξύνοντας τα καφέ κομμάτια από κάτω χρησιμοποιώντας μια ξύλινη κουτάλα. Μαγειρεύουμε μέχρι να μειωθεί στο μισό για περίπου 2 λεπτά. Προσθέτουμε τον ζωμό και τις ψιλοκομμένες, μπλανσαρισμένες τομάτες και αφήνουμε να σιγοβράσει. Προσθέτουμε τον μπακαλιάρο (χωρίς πέτσα, κομμένο σε κομμάτια 1–1/2 ίντσας) και τις καθαρισμένες γαρίδες και σιγοβράζουμε, αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε να σταθεί, ανακατεύοντας μέχρι τη μέση, μέχρι να ψηθούν ο μπακαλιάρος και οι γαρίδες για περίπου 3 λεπτά. Τέλος, περνάμε με ραβδομπλέντερ και σερβίρουμε.



HELLMANN'S REAL ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ



KNORR PRIMERBA ΠΑΣΤΑ ΣΚΟΡΔΟ



KNORR ΖΩΜΟΣ ΨΑΡΙΟΥ ΣΕ ΠΑΣΤΑ

Unilever Food Solutions

ΑΝΑΚΑΛΥΨΤΕ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΑ

www.unileverfoodsolutions.gr