



MENÚ ULTRA EFICIENTE

POR UNA INDUSTRIA
RESTAURANTERA
PARTÍCIPE DEL CAMBIO - PARTE 2



Unilever
Food
Solutions

¿Qué es un menú ultra eficiente?

Se trata de una carta en la que se reducen al mínimo los residuos y se potencian al máximo el sabor de los platillos, optimizando los costos y los procesos operacionales del restaurante.

Esto significa aprovechar al máximo cada pieza de un ingrediente y no quedarse sólo con los “cortes buenos” o “de primera calidad”, influyendo positivamente en sus beneficios: es un “ganar-ganar”. Técnicas que existen desde hace siglos como la fermentación, el encurtido y el curado, no sólo prolongan la vida de los ingredientes, sino que también les añaden complejidad a los sabores y, por lo tanto, a tu carta.

Algo muy importante también para reducir significativamente el desperdicio de alimentos es planear eficazmente el flujo de trabajo detrás y al frente de la cocina.



MENÚS DEL FUTURO 2023, UNA MIRADA HACIA ADELANTE



El reporte *Menús del Futuro 2023* presenta 8 tendencias de la industria de alimentos, entre las cuales destacan la necesidad de utilizar ingredientes más nutritivos y sostenibles, que dejen menor huella de carbono. Al mismo tiempo, descubrimos allí técnicas culinarias que realzan el mejor sabor de cada platillo, mientras nos brindan un equilibrio de deliciosas indulgencias.

Esto también desempeña un papel clave para mejorar las dietas, con una nutrición más positiva y reduciendo el impacto ambiental de la cadena alimentaria en el mundo.

Los insumos que favorecen una cocina optimizada son aquellos que:

- **Son fáciles** de usar
- **Estandarizan procesos**
- **Simplifican** pasos y reducen tiempos de preparación
- Pueden ahorrar espacio de **almacenamiento**
- **Potencian el sabor** con menos ingredientes
- Hacen que **innovar** sea más fácil y menos riesgoso
- **Son versátiles y se adaptan** a las nuevas tendencias gastronómicas
- Tienen **larga durabilidad**

TRABAJAR POR UNA COCINA SOSTENIBLE

Como vimos en la guía ***Eficiencia en la cocina***, lograr una cocina sostenible **trae beneficios** como el ahorro de costos, el **uso eficiente** de los recursos y la optimización de procesos, así como un compromiso mayor que rige la operación y contribuye a impactar de forma positiva en la **comunidad y el medio ambiente**.

A medida que el impacto del cambio climático es más notorio –con olas de calor, sequías y tormentas más intensas–, y la malnutrición no da tregua en el mundo, crece la demanda de los consumidores por establecimientos que se **comprometan para lograr un cambio**.

El objetivo de las guías ***Eficiencia en la cocina*** y ***Menú ultra eficiente*** de **Unilever Food Solutions** es ayudarte en ese proceso, con recomendaciones y soluciones que ayudaron a otros chefs, hoteleros y dueños de restaurantes de todo el mundo.



Recetas sugeridas por los Chefs de Unilever Food Solutions

Coles de Bruselas con glaze de pasta de chiles ahumados

por chef Eric Chua

INGREDIENTES

(10 porciones)

ENSALADA DE COLES DE BRUSELAS

- **200 gramos** de coles de bruselas, rebanadas
- **100 gramos** de **Hellmann's® Mayonesa Real**
- **20 gramos** de jugo de limón
- **20 gramos** de comino
- **1 gramo** de sal

COLES DE BRUSELAS ASADAS

700 g de coles de Bruselas, cortadas
25 gramos de aceite de oliva
5 gramos de **Knorr® Professional Condimix® Pollo**

GLAZE DE PASTA DE CHILES AHUMADOS

- **60 gramos** de miel
- **50 gramos** de salsa de chipotle ahumado
- **50 gramos** de pasta de chile ahumado
- **3 gramos** de aceite de ajonjolí
- **3 gramos** de zumo de limón

EMPLATADO

- **20 gramos** de ajonjolí blanco tostado
- **30 gramos** de cebollín
- **10 gramos** de cilantro



PROCEDIMIENTO

- Hacer la ensalada: lavar bien las coles de bruselas.
- Cortar en rebanadas de 2 milímetros de espesor.
- Colocar en un bowl y agregar el resto de los ingredientes. Mezclar bien y refrigerar.
- Hacer el glaze de pasta de chiles ahumados mezclando todos los ingredientes en un recipiente. Reservar.
- Hacer las coles de bruselas asadas: lavar las coles y colocar en un recipiente junto con el aceite de oliva, **Knorr® Professional Condimix® Pollo** y la pimienta blanca. Dejar marinar por 15 minutos.
- Precalentar el horno a 200°C.
- Colocar las coles ya marinadas en una bandeja, de manera extendida para que tengan una cocción pareja. Asar por 8 minutos y revolver.
- Una vez asadas, mover a otro recipiente y esparcir el glaze de pasta de chiles.
- Revolver muy bien y pasar a un plato.
- Decorar y acompañar con la ensalada fresca.

Tetela de mar con pipián y pulpo adobado

INGREDIENTES

(10 porciones)

PARA EL PULPO

- **900 gramos** de tentáculos de pulpo
- **32 gramos** de chile guajillo
- **32 gramos** de chile morita
- **65 gramos** de cebolla blanca
- **19 gramos** de dientes de ajo
- **45 gramos** de **Knorr® Professional Base de Tomate**
- **500 mililitros** de agua
- **1 gramo** de pimienta gorda
- **8 gramos** de sal
- **18 gramos** de aceite

PARA LA TETELA DE FRIJOL

- **1.2 kilos** de masa de maíz
- **106 gramos** de **Knorr® Professional Frijoles Refritos Negros**
- **215 mililitros** de agua
- **28 gramos** de cebolla finamente picada
- **16 gramos** de ajo finamente picado
- **3 gramos** de **Knorr® Professional Caldo de Pollo**
- **2 gramos** de epazote picado finamente
- **16 gramos** de aceite vegetal

PARA EL PIPIÁN

- **150 gramos** de ajonjolí
- **150 gramos** de pepita de calabaza sin cáscara
- **300 gramos** de cacahuete sin sal
- **1 gramo** de clavo de olor
- **22 gramos** de ajo
- **11 gramos** de **Knorr® Professional Base de Tomate**
- **90 gramos** de cebolla blanca
- **850 mililitros** de caldo de pollo
- **28 gramos** de chile guajillo
- **28 gramos** de chile ancho
- **1 gramo** de canela en polvo
- **12 gramos** de sal
- **2 gramos** de pimienta negra molida

PROCEDIMIENTO

HACER EL PULPO:

- En un sartén, coloca la cebolla y el ajo y deja que se tuesten
- Limpia los chiles secos y retira las semillas e hidrata 5 minutos en agua caliente



- Lleva todos los ingredientes a la licuadora y prepara el pulpo en una bolsa para cocción al vacío; desecha el adobo anterior y empaca; cocina en termocirculador a 78°C por 5 hrs.
- Una vez cocinado, retira de la bolsa al vacío y en un sartén caliente, agrega el aceite vegetal y sella los tentáculos. Reservar.

HACER LA TETELA:

- En una olla coloca el aceite; incorpora la cebolla y el ajo y sofríe hasta obtener un tono dorado, incorpora el agua, deja hervir y apaga el fuego.
- Incorpora los **Knorr® Professional Frijoles Refritos Negros** y mezcla bien, dejar reposar 20 minutos hasta que se hidraten.
- Pasado el tiempo, mueve con ayuda de una pala, rectifica la sazón con el **Knorr® Professional Caldo de Pollo** y añade el epazote.
- Toma un poco de la masa, forma una bolita y hasta obtener forma de tortilla entre dos plásticos; coloca en el centro una porción de frijoles refritos; dobla en triángulo y coloca en un sartén hasta cocinar la masa por ambos lados, reserva.

HACER EL PIPIÁN:

- Tuesta en un sartén por separado el ajonjolí, la semilla de calabaza y el cacahuete.
- En una olla, calienta el caldo de pollo e hidrata 5 minutos los chiles pelados y sin semillas.
- En un sartén asa la cebolla y el ajo hasta que estén ligeramente quemados; añade a la licuadora junto con las semillas tostadas, **Knorr® Professional Base de Tomate**, clavo de olor, los chiles hidratados y el caldo de pollo; mezcla hasta tener una consistencia homogénea.
- Rectifica la sazón con la sal y pimienta, reserva.

EMPLATADO

- Monta en un plato una base de pipián; seguido de la tetela y encima de ésta el tentáculo de pulpo.
- Decora con brotes, rábanos, aros de cebolla y unos puntos de puré de aguacate.



OTRAS RECETAS



Crabcakes con salsa tártara (10 porciones)

- 800 gramos de carne de cangrejo limpia
- 100 gramos de cebolla picada
- 100 gramos de pimiento rojo picado
- 20 mililitros de jugo de limón
- 200 mililitros de **Hellmann's® Mayonesa Real**
- 10 gramos de cebollín picado
- 300 gramos de huevo
- 10 mililitros de Salsa Tabasco
- 10 gramos de sal

PARA EMPANIZAR

- 200 gramos de harina
- 200 gramos de huevo
- 300 gramos de panko

PARA ACOMPAÑAR

- 200 mililitros de salsa tártara

PROCEDIMIENTO

- Hacer los crabcakes: mezclar todos los ingredientes. Formar croquetas de 75g, refrigerar por una hora o hasta que tomen una consistencia firme.
- Empanizar las croquetas pasando por harina, huevo y panko. Congelar.
- Freír en aceite a 170°C hasta que tomen un color dorado. Escurrir en papel absorbente.
- Servir y acompañar de salsa tártara.



Albóndigas con chicharrón (10 porciones)

- 1 litro de agua
- 140 gramos de **Knorr® Sazonador de Carne Molida**
- 180 gramos de chicharrón de cerdo
- 820 gramos de carne molida 80 - 20

PROCEDIMIENTO

- Hidratar el **Knorr® Sazonador Carne Molida** 1.1 Kg con el agua. Después de 10 minutos, mezclar con la carne.
- Mezclar la carne con el chicharrón triturado, formar las albóndigas, cocer en salsa.



SOBRE UNILEVER FOOD SOLUTIONS

Unilever Food Solutions es un negocio creado por chefs, por eso sabemos a lo que te enfrentas todos los días en tu restaurante. Todo lo que hacemos está pensado para hacer que **tu vida sea un poco más sencilla**. Nuestro objetivo es **inspirarte, capacitarte** y proporcionarte las mejores **soluciones** de productos y servicios.

Debido a nuestra experiencia en servicios profesionales de alimentos, nuestro equipo de más de **300 chefs** crea soluciones de platillos que logran un excelente **sabor, versatilidad y nutrición con un alto estándar**.

Nuestra red global de profesionales de servicio de alimentos nos ayuda a obtener los **mejores ingredientes sostenibles**, desarrollar productos de calidad, crear recetas modernas e inspiradoras y proporcionar apoyo y capacitación para los chefs.



**Unilever
Food
Solutions**