



# *Terug naar de basis*

*Zo bespaar jij in je keuken!*



**GA DIT  
NAJAAR  
VOOR  
GOUD!**



Unilever  
Food  
Solutions

Support. Inspire. Progress.

Dag na dag kwaliteitsvolle en gezonde borden afleveren binnen een afgemeten budget. Dat is een lastige klus. Maar hoe doe je dat in tijden van alsmear stijgende prijzen, en met vaak te weinig personeel in je keuken? Wij helpen je daarbij. Ook in deze najaarseditie gaan we terug naar de essentie. Naar budgetvriendelijke gerechten waarvoor je geen uren achter je potten hoeft te staan. Maar waarmee je toch lekkere maaltijden voor je bewoners op tafel tovert. Want eten, dat is een feest.

## Terug naar de basis

In deze editie serveren we je een hoop inspiratie om budgetvriendelijk en minder tijdsintensief toch de lekkerste gerechten op tafel te toveren. Van verrassende sauzen over heerlijke basissoepen tot hoofdgerechten om duimen en vingers bij af te likken. Elk recept heeft een feestelijk tintje. Zo kun je ook met kerst en nieuw heerlijke feestmenu's samenstellen.



*“Jouw inspiratie voor budgetvriendelijke én lekkere maaltijden!”*

## Cook, save & ... WIN met de 'Golden 11'!

Een wereldkampioenschap voetbal in de herfst? Dat mag niet onopgemerkt voorbijgaan. Daarom zetten we vanaf 1 oktober 11 basisproducten in de kijker, de 11 basisspelers van jouw gerechten. Koop je onze 'Golden



11'-producten aan, dan krijg je er dubbele Cook & Save-punten voor. Aan deze actie is nog een extra wedstrijd verbonden. **Ontdek er alles over op ufs.com of scan deze code.**

Je herkent de 11 basisproducten in onze webshop aan dit symbool.

Zo weet je met welke basisproducten je kunt scoren bij en voor je bewoners.



### Menu in de Mix

Scan de QR-code naast dit symbool op de kalender en ontdek met welke thema-gerechten je jouw bewoners van thema's laat meegenieten.



### Kalender

Inspiratie nodig voor Halloween, kerst of oud op nieuw? Deze gerechten mogen niet ontbreken op themadagen.



*“Dezelfde kwaliteit, maar budget vriendelijk en in minder tijd!”*

## Receptinspiratie

**4 Agnès Sorel**  
roomsoep

**5 Minestrone**  
soep met tortellini en rode pesto

**7 Stoofpot van NoChicken Chunks**,  
champignons, spinazie en rijst

**8 Vol-au-vent met fazantfilet**  
als fingerfood

**10 Vissersstoofpotje**  
met prei

**11 Gepekeld parelhoen**  
met veenbessen-whiskysaus

**12 Forestière saus**

**13 Noilly Prat saus**  
Sambre et Meuse

## Focus als chef op wat echt belangrijk is.



Je gerechten nóg efficiënter klaarmaken? Dat kan altijd. Gebruik onze tips in je recepten en scan de QR-codes doorheen de brochure voor nog meer efficiëntietips.

€ Foodcost per persoon

Budgetvriendelijkheid staat voorop in deze brochure. Daarom vind je bij elk recept hoeveel het je per persoon kost.



# Agnès Sorel roomsoep

€ Foodcost per persoon: € 0,45



## INGREDIËNTEN VOOR 10 PERSONEN

- 2,5 l water
- 50 g **Knorr Professional Kippenbouillon Poeder 10 kg**
- 250 g witte champignons, in schijfjes
- 250 ml room
- 150 g **Knorr Fonds de Cuisine Blanke Roux**
- 200 g kipfilet gekookt, in reepjes
- 200 g Breydelspek, in reepjes
- bladpeterselie

## BEREIDINGSWIJZE

1. Breng het water aan de kook en voeg al roerend de Knorr Professional Kippenbouillon in Poeder toe.
2. Voeg de champignonschijfjes en de room toe en laat 5 minuten zachtjes koken.
3. Voeg al roerend de Knorr Fonds de Cuisine Blanke Roux toe en laat 5 minuten zachtjes koken om de soep te laten binden.
4. Werk de soep af met de gekookte kipfilet in reepjes en de reepjes Breydelspek.
5. Werk af met de fijngesneden bladpeterselie.

DUBBELE PUNTEN!  
136 > 272

COOK & SAVE  
GOLDEN 11



€-tip: grote verpakkingen

Een grote verpakking is veel rendabeler dan verschillende kleine verpakkingen. Zo koop je niet alleen efficiënter aan, je haalt er ook de foodcost van je gerechten mee naar beneden.

Bekijk onze trainingen om nóg efficiënter aan de slag te gaan in je keuken!



# Minestrone soep met tortellini en rode pesto



DUBBELE PUNTEN!

21 > 42

COOK & SAVE

GOLDEN

11



€ Foodcost per persoon: € 0,68

## INGREDIËNTEN VOOR 10 PERSONEN

- 2,1 l water
- 120 g **Knorr Professional Minestrone soep 10 kg**
- 650 g minestronegroenten, diepvries
- 100 g witte bonen, uitgelekt
- 150 g **Knorr Professional Tortellini All Formaggi**
- 60 g **Knorr Primerba Rode Pesto**

## BEREIDINGSWIJZE

1. Breng het water aan de kook en voeg al roerend de afgewogen hoeveelheid Knorr Professional Minestrone soep toe.
2. Voeg de diepvriesgroenten toe en laat de soep gedurende 15 minuten rustig doorkoken.
3. Kook ondertussen de Knorr Professional Tortellini All Formaggi in water met wat zout beetgaar.
4. Verdeel de Knorr Professional Tortellini All Formaggi, tesamen met de witte bonen, over de soepkommen.
5. Schep de soep in de soepkommen en serveer met Knorr Primerba Rode Pesto.

# 4 tips om meer te doen met minder in je keuken!

## 1.

De prijzen van boter en bloem blijven stijgen. Met onze **Knorr Fonds de Cuisine Blanke en Bruine Roux** heb je een perfect alternatief om al je gerechten te binden en je foodcost te beperken.



## 2.

De saus die je het meeste gebruikt? Waarschijnlijk tomatensaus. **Knorr Professional Napoletana Tomatensaus** is gebruiksklaar. Je hoeft ze niet in te koken en je kunt ze ook koud gebruiken. Dat is weer een handige besparing op je energiekosten.



## 3.

Zelf een bouillon maken? Dat kost veel aan ingrediënten en tijd. Dankzij onze kant-en-klare **bouillonpasta's, -poeders en -geleis** druk je de kosten van je ingrediënten en win je kostbare tijd. Extra tip: koop je bouillons in een grote voordeelverpakking.

## 4.

Verse kruiden hebben elk seizoen een andere smaak en prijs. **Knorr Primerba** is gebruiksklaar en het hele jaar door verkrijgbaar. Zo bespaar je tijd en beperk je jouw uitgaven aan kruiden.



**€-tip: allergeenvriendelijke verpakkingen**

Koken voor je bewoners? Dat wordt altijd maar moeilijker, onder andere door hun verschillende voedingsbehoeften. Om het je makkelijk te maken, zijn veel van onze producten – zoals onze vernieuwde bouillons – gluten- en lactosevrij en bevatten ze geen verplicht te vermelden allergenen.

Ontdek onze vernieuwde **Knorr Professional Bouillons in pasta- en poedervorm, zonder wettelijk verplicht te vermelden allergenen.**



## Hoofdgerechten

# Stoofpot van NoChicken Chunks, champignons, spinazie en rijst

€ Foodcost per persoon: € 3,06



DUBBELE PUNTEN!

25 ► 50

COOK & SAVE

GOLDEN 11



### INGREDIËNTEN

#### VOOR 10 PERSONEN

- 2 kg The Vegetarian Butcher™ NoChicken Chunks
- 500 g Parijse champignons
- 10 g gepelde sjalot
- 20 g Knorr Professional Specerijepuree Knoflook
- 300 ml kookroom
- 60 g Knorr Fonds de Cuisine Blanke Roux 10 kg
- 20 g Knorr Professional Specerijepuree 3 Peper
- 80 g bladspinazie, diepgevroren gruyère
- 500 g Knorr Lange Korrel Rijst 5 kg
- 1 l water
- 30 g Knorr Professional Groentebouillon Poeder 10 kg

### BEREIDINGSWIJZE

1. Stoom de The Vegetarian Butcher™ NoChicken Chunks gedurende 15 minuten op 100 graden.
2. Bak de champignons goudbruin, voeg dan de sjalot en de Knorr Professional Specerijepuree Knoflook toe en laat nog 1 minuut verder stoven, voeg bij het vlees.
3. Voeg de kookroom toe, breng aan de kook en bind met de Knorr Fonds de Cuisine Blanke Roux.
4. Breng verder op smaak met Knorr Professional Specerijepuree 3 Peper.
5. Voeg de spinazie toe en laat even meegaren.
6. Werk bij het serveren eventueel af met de gruyèrekaas.
7. Plaats de Knorr Lange Korrel Rijst in een gastrobak, voeg water en Knorr Professional Groentebouillon Poeder toe. Gaar de rijst op 100% stomen en 98°C gedurende 35 minuten.

Ontdek hier de fingerfood versie [ufs.com](https://www.ufs.com)



# Vol-au-vent met fazantfilet

€ Foodcost  
per persoon: € 2,52

## INGREDIËNTEN

### VOOR 10 PERSONEN

1,2 l	water
36 g	<b>Knorr Fonds de Cuisine Gevogeltefond</b>
12 g	<b>Knorr Bospaddenstoelenbouillon Poeder 1 kg</b>
350 g	gemengd gehakt
10 g	<b>Knorr Primerba Dragon</b>
200 g	<b>Knorr Fonds de Cuisine Blanke Roux</b>
500 ml	kookroom
100 g	vetstof
850 g	fazantfilets
1 kg	boschampignons
12 ml	citroensap
	peper en zout



## BEREIDINGSWIJZE

1. Breng het water aan de kook en los er de Knorr Fonds de Cuisine Gevogeltefond en de Knorr Bospaddenstoelenbouillon Poeder in op.
2. Voeg aan het gemengde gehakt de Knorr Primerba Dragon toe en rol er kleine gehaktballetjes van.
3. Gaar de balletjes in de fond met bouillon. Haal ze eruit en houd opzij.
4. Breng de fond terug aan de kook en bind met de Knorr Fonds de Cuisine Blanke Roux tot de gewenste dikte, werk af met de kookroom.
5. Verhit de helft van de vetstof en bak er de fazantfilets in tot deze bruin en gaar zijn.
6. Verhit de rest van de vetstof en bak er de boschampignons in gaar.



## FINGERFOOD VERSIE

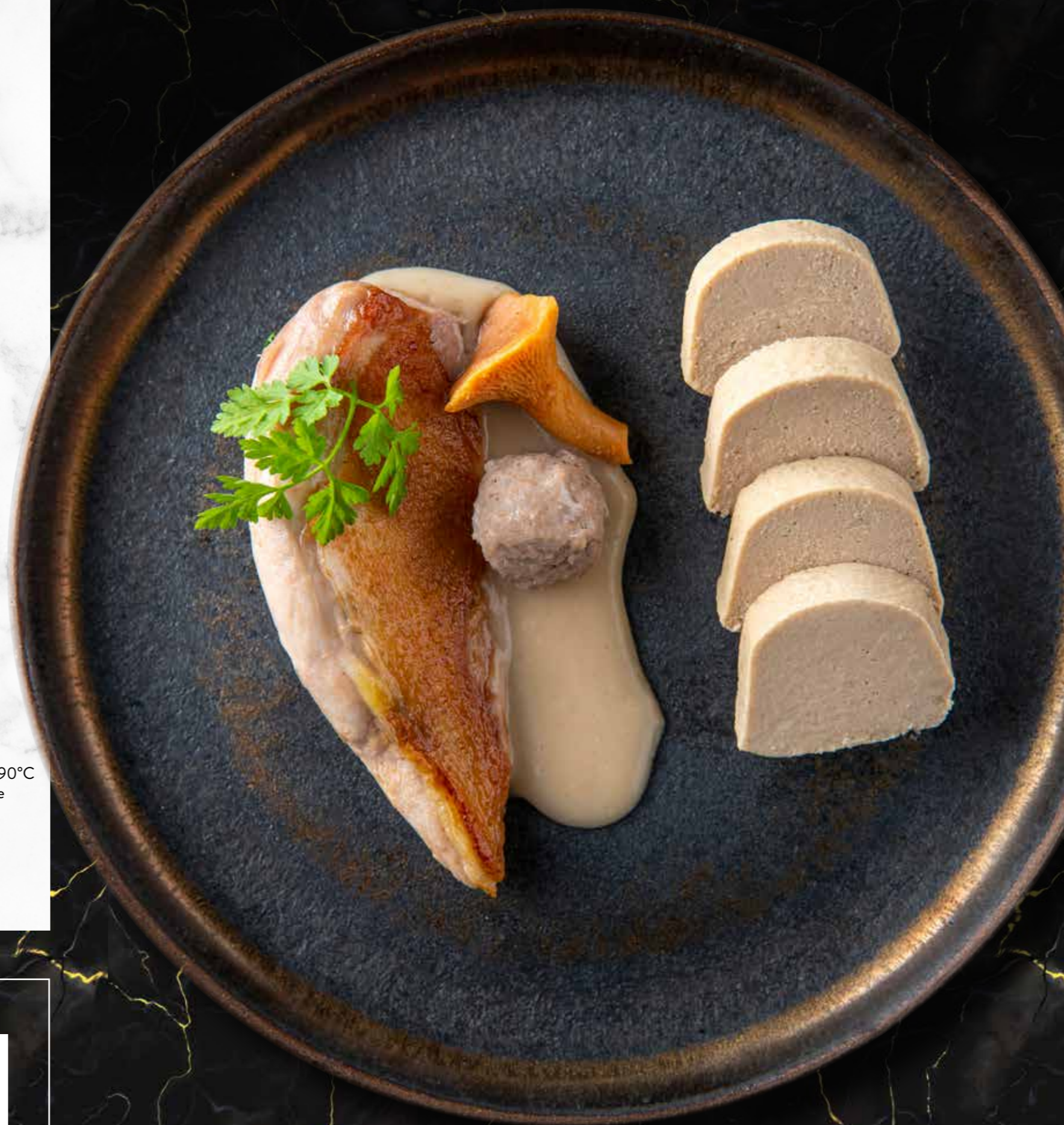
### INGREDIËNTEN VOOR 1 KG

140 g	supreme van fazant met boschampignons - zie recept hierboven
36 ml	kookroom
24 g	<b>Knorr Bereiding voor Terrines, Soufflés, Gratins</b>



## BEREIDINGSWIJZE

1. Blix de afgekoelde vol-au-vent met fazantfilet en boschampignons fijn tot een homogene massa.
2. Voeg de kookroom en de Knorr Bereiding voor Terrines, Soufflés, Gratins toe en blix nog even verder.
3. Verdeel in beboterde vormen en stoom in een oven van 90°C tot ze gaar zijn. Om zeker te zijn dat ze gaar zijn, moet de temperatuur minimum 75°C bereiken.
4. Haal uit de vormpjes en serveer.



## Fingerfood

Bewoners die kauw- en slikproblemen hebben of dementeren? Voor hen is fingerfood de ideale oplossing. Met onze Knorr Bereiding voor Terrines, Soufflés, Gratins zet je jouw gerechten makkelijk om in texturen. Met behoud van smaak, en herkenbaar.

Scan de code voor nog meer  
fingerfoodinspiratie.

[ufs.com](https://www.ufs.com)



# Visserstoofpotje met prei

€ Foodcost per persoon: € 2,21

## INGREDIËNTEN VOOR 10 PERSONEN

- 1 l kookroom
- 1,25 l koud water
- 75 ml **Knorr Professional Liquid Concentrate Vis 1L**
- 70 g **Knorr Fonds de Cuisine Blanke Roux 10 kg**
- 25 g **Knorr Primerba Tuinkruiden**
- 12 g **Knorr Primerba Knoflook**
- 30 st geschilde krielaardappelen
- 20 ml vetstof
- 1,8 kg vis voor vispannetje (diepvries)
- 1,2 kg prei, in halve ringen



## BEREIDINGSWIJZE

1. Breng de kookroom, het water en de Knorr Professional Liquid Concentrate Vis aan de kook en laat 5 minuten inkoken.
2. Bind het geheel met de korrels Knorr Fonds de Cuisine Blanke Roux. Werk de saus af met de Knorr Primerba Tuinkruiden en de Knorr Primerba Knoflook.
3. Kook de geschilde krielaardappelen beetgaar in gezouten water.
4. Stoom de stukjes ontdooide vis tot gaar.
5. Stooft de prei tot gaar.
6. Doe de aardappeltjes, de prei en de vis in een ovenschotel en verdeel de saus hierover. Dek de schotel af met een deksel en plaats 10 à 15 minuten in een voorverwarde oven van 180°C.

*Een heerlijke kerstmaaltijd*

Met dit visstoofpotje zet je op kerstdag een licht, maar overheerlijk feestgerecht op tafel.

# Gepekeldde parelhoen met veenbessen-whiskysaus

€ Foodcost per persoon: € 3,16

## INGREDIËNTEN VOOR 10 PERSONEN

- 1,2 l water
- 200 g zout
- 180 g kristalsuiker
- 1,2 st citroenen, in schijfjes
- 1,2 st laurierblaadjes
- 30 g **Knorr Professional Specerijpuree 3 Peper**
- 1,5 kg parelhoenfilet met vel
- 120 ml vetstof
- 100 g uien, grof gesneden
- 100 g wortelen, voor de mirepoix
- 20 g **Knorr Professional Specerijpuree Knoflook**
- 120 ml whisky
- 30 g **Knorr Professional Droge Fonds Helderer Gevogeltefond**
- 200 g veenbessen in blik 1/1
- 60 ml kookroom

## BEREIDINGSWIJZE

1. Breng voor de pekel 1,2 liter water met zout en suiker aan de kook.
2. Zet het vuur uit als alles is opgelost en voeg dan de citroenschijfjes, laurier en de Knorr Professional Specerijpuree 3 Peper toe. Laat volledig afkoelen.
3. Leg de parelhoenfilets in de pekel en zorg dat ze onderstaan. Laat afgedekt 3 uur pekelen in de koelkast.
4. Haal de parelhoenfilets uit de pekel en dep droog.
5. Verhit de vetstof en bak er de parelhoen in bruin, haal ze uit de braadslede en gaar verder af in een oven van 140°C tot een kern van 68°C.
6. Fruit in hetzelfde vet de wortel met de uien aan en voeg de Knorr Professional Specerijpuree Knoflook toe.
7. Blus met de whisky en laat de alcohol verdampen, voeg 600 ml water, Knorr Professional Droge Fonds Helderer Gevogeltefond en de helft van de veenbessen toe, laat tot de helft inkoken, passeer door een fijne puntzeef.
8. Breng weer aan de kook en voeg de kookroom toe.
9. Voeg de rest van de veenbessen toe.



*Een smakelijk oudjaar*

Speciaal voor oudjaar: een echte klassieker met een extra smakelijke touch van pekel en whisky.



**€-tip:** profiteer van kortingen en acties

Werk volgens de seizoenen en stem je menu's af op de promoties van je groothandel of leverancier. Laat dezelfde ingrediënten ook terugkomen in verschillende gerechten. En is een ingrediënt te duur? Durf dan voor goedkopere alternatieven te gaan. Zo haal je de foodcost van je gerechten drastisch naar beneden.

Bestel een 'Golden 11'-product en krijg dubbele Cook & Save-punten.



# Forestière saus

€ Foodcost per persoon: € 1,55

## INGREDIËNTEN VOOR 10 PERSONEN

- vetstof
- 100 g gerookt spek
- 100 g sjalotten
- 500 g bruine kastanjechampignons
- 10 g **Knorr Professional Specerijpuree Knoflook**
- 30 g **Knorr Professional Specerijpuree 3 Peper**
- 1,5 l water
- 100 g **Knorr Fonds de Cuisine Wildfond**
- 20 g Xeresazijn
- 10 g **Knorr Primerba Champignon**

## BEREIDINGSWIJZE

1. Verhit de vetstof en bak er de gerookte spekreepjes, de fijngesneden sjalot en de in 4 gesneden kastanjechampignons in aan.
2. Voeg de Knorr Professional Specerijpuree Knoflook en Knorr Professional Specerijpuree 3 Peper toe en laat even meestoven.
3. Voeg het water toe en breng aan de kook.
4. Voeg al roerend de Knorr Fonds de Cuisine Wildfond toe.
5. Laat het geheel gedurende 10 minuten zachtjes koken.
6. Breng op smaak met de Xeresazijn en de Knorr Primerba Champignon.

### Forestièresaus

Een smakelijke saus met spek en champignons. Onmisbaar bij wild en gevogelte op je feestmenu. En een lekker alternatief voor bij de gepekelde parelhoen.



VOOR 16,5 LITERS



# Noilly Prat saus

€ Foodcost per persoon: € 0,89

## INGREDIËNTEN VOOR 10 PERSONEN

- 50 ml vetstof
- 50 g sjalotten, fijngesneden
- 200 ml Noilly Prat
- 1 l water
- 25 g **Knorr Professional Visbouillon Poeder 850 g**
- 300 ml kookroom
- 25 g **Knorr Fonds de Cuisine Blanke Roux 10 kg**
- 15 g **Knorr Primerba Tuinkruiden**
- 100 g zure room

## BEREIDINGSWIJZE

1. Verhit de vetstof en fruit de sjalotten aan.
2. Blus vervolgens af met de Noilly Prat en het water, voeg de Knorr Professional Visbouillon Poeder toe.
3. Laat het geheel reduceren tot de helft.
4. Voeg vervolgens de kookroom toe, breng aan de kook en laat 5 minuten zachtjes koken.
5. Passeer de saus en bind met de Knorr Fonds de Cuisine Blanke Roux, voeg de Knorr Primerba Tuinkruiden toe.
6. Werk de saus af met de zure room.

### Noilly Prat-saus

Een heerlijke wittewijnsaus op basis van Noilly Prat, een droge Franse vermouth. Past bij veel visgerechten, maar ook bij zeevruchten en wit vlees.



# Sambre et Meuse

€ Foodcost per persoon: € 3,41

## INGREDIËNTEN VOOR 10 PERSONEN

- 20 ml vetstof
- 300 g prei, fijngesneden
- 30 g **Knorr Professional Specerijpuree 3 Peper**
- 200 ml witte wijn
- 250 ml water
- 30 ml **Knorr Professional Liquid Concentrate Vis 1 l**
- 300 ml kookroom
- 50 g **Maïzena Express Blanke Sausbinder Poeder 1 kg**
- 10 g **Knorr Primerba Tuinkruiden**
- 100 g **Knorr Professional Napoletana Tomatensaus**

## BEREIDINGSWIJZE

1. Verhit de vetstof en stook er de prei en de Knorr Professional Specerijpuree 3 Peper in aan.
2. Blus het geheel met de witte wijn en laat even opkoken.
3. Voeg het water, de Knorr Professional Liquid Concentrate Vis en de kookroom toe en breng aan de kook.
4. Voeg al roerend de Maïzena Express Blanke Sausbinder Poeder toe en laat 5 minuten zachtjes koken.
5. Breng op smaak met de Knorr Primerba Tuinkruiden.
6. Voeg op het einde de Knorr Professional Napoletana Tomatensaus toe.



### Sambre et Meuse

Een verrassende preisauz met tomaten en kruiden, bereid volgens het recept van de bekende Naamse 'Sambre et Meuse'-saus.



DUBBELE PUNTEN!

13 ▶ 26

COOK & SAVE GOLDEN 11



## €-tip: specerijpuree

Ook bij je sauzen kun je tijd winnen en de kosten van je ingrediënten drukken. Dankzij onze Knorr Professional Specerijpurees met hun rijke en verse smaak hoeft je zelf geen specerijen aan te kopen en te verwerken. Zo zijn je sauzen heel vriendelijk voor je budget. En sneller klaar.



Ontdek alle Knorr Professional Specerijpurees op ufs.com



# Scoor met jouw



# selectie

Koop de 'Golden 11'-producten en ontvang dubbele Cook & Save-punten!



Scan de QR code en ontdek meer info.



Knorr Gourmet Nantuasaus



Knorr Afgeleide Witte Wijn Saus



Knorr Professional Kippen Crèmesoep 10 kg



Knorr Primerba Rode Pesto 700g



Knorr Professional Kippenbouillon Poeder 10 kg



Knorr Bruine Roux 10 kg



Knorr Lange Korrel Rijst



Knorr Professional Groentebouillon Pasta 10 kg



Knorr Professional Napoletana Tomatensaus



Knorr Blanke Roux 10 kg



The Vegetarian Butcher™ NoChicken Chunks

Je kan dankzij ons nieuwe bestelproces veel sneller én makkelijker online producten bestellen. Scan de producten die je wilt bijbestellen, voeg ze toe aan je winkelmandje en bestel. Zo bespaar je tijd in de keuken! Om de stappen te volgen en de nieuwe functie te gebruiken, scan deze code.





# Cook & Save

## UNBOX DE SFEER MET 'COOK & GOAL'!

Feestelijk uitpakken doe je met Unilever Food Solutions. Met Cook & Save spaar je deze keer voor een Cook & Goal-animatiepakket. Scoor jij dit pakket vol voetbaldecoratie voor je bewoners om hen helemaal in voetbalsfeer te krijgen? En met bioscooptickets voor jou en je team?

En dat is nog niet alles! Koop onze Golden-11 selectie en ontvang dubbele Cook & Save punten! Aan deze actie is nog een extra wedstrijd verbonden. Ontdek er alles over op [ufs.com](http://ufs.com) of scan deze code.



**DIGITALE  
VOETBAL-  
SPECIAL VANAF  
1 OKTOBER**



Dit vind je o.a. in het

### COOK & GOAL PAKKET\*:

- Belgische vlag
- Kleine Belgische vlaggetjes
- Servietten
- Zwaaienvlagjes
- Voetbalswirls
- Sample van Unilever product
- Bloemenkrans
- Make-up stick (2x)
- Wisselbeker
- Poster uitslagen/kalender
- Bioscooptickets

Ontdek het Cook & Goal-pakket op onze website.



\* De inhoud van de pakketten kan verschillen naargelang beschikbaarheid van de items.



Unilever  
Food  
Solutions

Support. Inspire. Progress.