

قوائم الطعام المستقبلية 2023

خذوا للا تقاوم توجه نباتي جديد



Unilever
Food
Solutions

تدعمك. تلهمك. تتطور معك.

لمحة عن: التوجه النباتي

تُعد المأكولات النباتية توجهاً يأخذ حيزاً أكبر شيئاً فشيئاً في القطاع مع تحوّل المزيد من الأشخاص إلى جعل الخضروات في أعلى قائمة أولوياتهم.

٥٠%

من المستهلكين في المملكة العربية السعودية خففوا من استهلاك اللحوم، لتصبح بالتالي المأكولات النباتية توجهاً بارزاً.

النظام الغذائي المرن إلى الواجهة

يسعى الناس إلى نهج متوازن، لذلك بدأوا يضيفون الخيارات النباتية والموارد التقليدية الغنية بالبروتين إلى نظامهم الغذائي.

الالتزام بالاستدامة

من خلال إضافة المزيد من الأطباق النباتية إلى قوائم الطعام، تساهم المطاعم بنظام غذائي أكثر استدامة، بات يكتسب المزيد من الأهمية بالنسبة إلى المستهلكين الذين يهتمون بالبيئة.

١٠%

زيادة في المبيعات التي تقدم قوائم طعام نباتية. وبحسب تقرير عالمي صادر عن معهد "غود فود"، شهدت المطاعم التي تقدم قوائم طعام نباتية زيادة في نسبة مبيعاتها.

تغييرات عملية في قوائم الطعام

يتّخذ خبراء الطعام تدابير عملية لتلقى الأطباق النباتية على قوائمهم رواجاً أكبر وذلك عبر إعطاء أسماء ذكية للأطباق، ووضعها بشكل استراتيجي على قوائم الطعام، وتجربتها بواسطة مكونات مختلفة وتقديمها بشكل مميز لجذب الانتباه إليها.

خضروات لا تقاوم تسرق الأضواء

لم تعد الخضراوات مجرد أطباق جانبية، بل أصبحت نجمة الموسم. ندعوك إلى تلبية احتياجات ضيوفك الذين يريدون خيارات صحية ومغذية أكثر، تتخطى الوجبات التقليدية التي تركز على البروتين.

خبراء طهي يدفعون بالخضروات قدماً

الشيف ماريانو رامون من مطعم غران دابانغ في بوينس آيرس هو مثال عن خبراء الطهي الذين يستكشفون حدوداً جديدة مع الأطباق النباتية. ويمكن رؤية نهجه الابتكاري والمبدع الخاص بدمج النكهات اللاتينية الأمريكية والآسيوية في طبقه كاسافا روتي مع براتا الموز والجلي الحار. ومن خلال دمج المكونات واستخدام تقنيات بطريقة ذكية، يرتقي بالخضروات لتصبح نجمة الطبق.



الشيف رينيه نويل شيمر يرى أن أطباق النظام الغذائي المرن لا داعي لأن تكون معقدة. على العكس، إنه يعتبر أن بوسع خبراء الطهي أن يبتكروا باستخدام مكّون واحد رئيسي لتقديم قائمة طعامهم بشكل بسيط مع المزيد من الخيارات النباتية. ويستخدم تقنيات مختلفة ليلعب الجزر أدواراً متعددة في الطبق، ويثبت بالتالي أنه من الممكن إعداد أطباق نباتية لذيذة ومبتكرة من دون المساومة على المذاق.



تعرف إلى وصفات
بخضروات لا تقاوم



بازنجان مغطى بالكينوا

غالباً ما يكون الباذنجان موجوداً على قوائم الطعام من المازة ووصولاً إلى كونه خياراً لطبق فيجن رئيسي. تتضمّن هذه الوصفة التي تُعد من المقبلات طبقاً ممتعاً يمزج نكهات مختلفة وهي مستوحاة من المطبخ الآسيوي في الشرق الأقصى.



المكوّنات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

صوص البصل الأخضر

١٠ غ بصل أخضر، الجزء الأخضر منه، مقطّع ناعم
٥ غ أوراق كزبرة
٥ غ بقدونس
١٠ مل زيت سمسم
١٢٠ غ هيلمنز مايونيز نباتي

- امزج كل المكوّنات في خلاط حتى تصبح ناعمة تماماً. تذوّق وعدّل التوابل حسب الرغبة.
- انقل الكل إلى قمع التزيين، أغلق جيداً أطرافه وبزّده حتى يصبح جاهزاً للاستخدام.

الصلصة الحارة

٣٠ غ سامبال أوليك
٤٠ غ معجون حار كوري
١٢٠ غ هيلمنز مايونيز نباتي
١٠٠ غ توفو، مصفى

- امزج كل المكوّنات في خلاط حتى تصبح ناعمة تماماً. تذوّق وعدّل التوابل حسب الرغبة.

- انقل الكل إلى وعاء، وأغلقه بإحكام، وبزّده حتى يصبح جاهزاً للاستخدام.

التغطية

١٠٠ غ دقيق متعدّد الاستخدامات
٤٥ غ نشأ الذرة
٣٥ غ دقيق الأرز
٦٠ غ دقيق تاييوكا
١٠ غ بيكنج باودر
٢٠٠ مل ماء بارد

الباذنجان

١٠ باذنجان صغير
٥ غ ملح
٥ غ كنورللمحترفين أرومات
١ غ فلفل أسود مطحون
١٠٠ غ كينوا بيضاء، مطبوخة وتُركت لتبرد
مزيج التغطية الجاف
خليط
زيت للقلي
٣ غ بذور سمسم أسود
١٠ غ خسروات صغيرة

- امزج كل أنواع الدقيق والبيكنج باود في زبدية. اخفقها حتى تمتزج بالتساوي.

- اقسم الخليط إلى نصفين (٢). الأول لتستعمله جافاً والثاني لتستعمله في خليط رطب.

- اصنع الخليط عبر خفق في ماء بارد القسم الثاني من المزيج. يجب أن يكون الخليط رقيقاً قليلاً. عدّل كمية الماء على هذا الأساس.

طريقة التحضير

- قشّر الباذنجان. انقر الباذنجان بلطف بواسطة عود أسنان أو شوكة.

- ضع الملح عليه ودع السوائل تصفى لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل.

- قم بطهي الباذنجان حتى الاستواء التام. وانتبه لئلا يصبح الباذنجان "مسطحاً".

- بعد الانتهاء من الطهي، ضع الباذنجان على صينية مثقبة أو مصفاة دائرية للتخلّص من أيّ سوائل فائضة.

- تَبَلّ الباذنجان بواسطة كنور بروفيشينال أرومات تتبيلة الأعشاب والتوابل والفلفل الأسود.

- ضعه جانباً.

- سخّن الزيت على حرارة ١٧٥ درجة للقلي.

- ضع الكينوا في زبدية مع قاع واسع أو في صينية.

- رشّ ٢/١ مزيج التغطية الجاف على الكينوا حتى تغطي كل حبة.

- لإعداد الباذنجان، غمّس كل قطعة بمزيج التغطية الجاف، ثم في الخليط، وفي النهاية قم بتغطيته بالتساوي بواسطة دقيق الكينوا.

- اقل الباذنجان حتى يصبح مقرمشاً ويكتسب لوناً ذهبياً بنياً.

- قدّم الباذنجان مع الصلصتين لإبراز التفاوت بالنكهة.

- رشّ عليها بذور السمسم الأسود والخسروات الصغيرة للتزيين.



المنتجات المستخدمة

كريم بروليه الشمندر



طريقة التحضير

- اسكب الكريمة والحليب في مقلاة مع عود القرفة وسخّن الكل على حرارة ٨٠ درجة.
- اسكب صفار البيض، والسكر، وكنور بروفيشيناال بودرة تتبيلة الليمون في قدر واخفق لمدة دقيقتين (٢). أضف الفانيلا وبيوريه البنجر واخفق جيداً لدقيقة واحدة (١).
- قم بإزالة عود القرفة وبتصفية السائل.
- أضف الكريمة الساخنة إلى مزيج البنجر ببطء شديد. أضف جبنة البارميزان ثم اخفق حتى يمتزج الكل.
- اسكب المزيج في أوعية الرامكين، ثم ضعها في صينية. اسكب الماء الساخن في الصينية حتى يبلغ نصف أوعية الرامكين.
- اخبزها لمدة ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة على حرارة ١٦٠ درجة.
- بعد ذلك، ضع الكريم بروليه في الثلاجة لمدة ساعتين (٢) على الأقل.
- عندما تجهز الكريم بروليه، أضف السكر فوقها ثم احرقها بواسطة مسدس اللهب.
- زيّنها بواسطة مكعبات مخّل البنجر.

المكوّنات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

٢٥٠ مل حليب
٢٠٠ مل كريمة كثيفة
٨٠ غ صفار بيض
١١٠ غ سكر
٥ غ كنور للمحترفين مسحوق الليمون الحامض
٦٠ غ بيوريه البنجر
٥ مل سائل الفانيلا
١ عود قرفة
١٥ غ جبنة بارميزان
سكر للكرملة



المنتجات المستخدمة

يخنة البامية



طريقة التحضير

- سخّن في مقلاة زيت الزيتون، ثم أضف البصل، والثوم، والزعتر، والقرفة، ورقائق الفلفل الحار، والقرع المحقّر، ودعها لمدة ٣ دقائق.
- أضف معجون الطماطم، كنور بروفيشينال طماطم برونّتو، والماء، والتوابل، ودعها حتى الغليان.
- ثم أضف البامية الطازجة إلى الماء، حرّك، ثم غطّها ودعها على نار متوسطة لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة.
- بعد الطهي، قم بإزالة الغطاء لإضافة الحمّص المسلوق ودعه يرتاح لمدة ٥ دقائق.
- اسكب في الصحن وزين الطبق بالبامية المقلية، والثوم المقلي، والأعشاب الصغيرة.
- قدّمه مع الأرز.

المكوّنات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

٥٠ مل زيت زيتون
١٠٠ غ بصل أبيض مفروم
١٠٠ غ بصل أحمر مفروم
٧٠ غ فصوص ثوم
٢ عيدان زعتر فرنسي
١ عود قرفة
٢ غ رقائق الفلفل الحار
١٥٠ غ قرع مقطّع إلى مكعبات، محقّر
٢٠ غ معجون طماطم
٥٠٠ غ كنور للمحترفين صلصة طماطم برونّتو
٢٠٠ مل ماء
٢ غ حبوب الفلفل الحلو
٣ غ كمون
٣ غ بابريكا مدخنة
٦٠٠ غ بامية
٢٥٠ غ حمص مسلوق
التزيين
٥٠ غ بامية مقلية
١٠ غ ثوم مقلي
أعشاب صغيرة



المنتجات المستخدمة

أطباق مختلفة مع الكوسة

نباتي (يحتوي على البيض ومشتقات الألبان)

الكوسة من الخضروات الغنية بالفيتامينات والمغذيات ومضادات الأكسدة. ولحسن الحظ، تُعد من المنتجات الأساسية التي يتم تخزينها في معظم غرف المونة في هذه المنطقة. وغالباً ما يتم حشوها، أو تحميرها، أو حتى شويها. في هذه الوصفة، بشرنا الكوسة واستخدمناها في عجينة الباستا، وحقرناها قليلاً، كما استخدمنا البقايا لتحضير فيلوتيه الكوسة. يشعرك هذا الطبق النباتي بالامتلاء ويُعد إضافة جيدة إلى قائمة طعام تقدم أطباقاً من النظام الغذائي المرن.



المكوّنات (كمية تكفي ١٠ أشخاص)

عجينة الباستا
١٥٠ غ كوسة، مبشور
<div>٣ غ ملح</div>
٣٠٠ غ دقيق الباستا دبل زيرو
<div>٢ صفار بيض</div>
<div>١ بيضة كاملة</div>
<div>٤٥ مل زيت زيتون بكر ممتاز</div>
<div>٢ لتر ماء</div>
<div>٣٠ غ ملح</div>
زيت زيتون

طريقة التحضير

• ضع الكوسة المبشورة في زبدية. رش عليها الملح وامزج جيداً.

• انقل إلى مصفاة ودع السوائل تصفى من الكوسة لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة. احفظ بالسائل المصفى لتحضير الفيلوتيه.

• ضع الدقيق، والبيض، والكوسة، والزيت في خلاط آلي.

• بواسطة خطاف العجين، شغّل الخلاط على السرعة الخفيفة لمزج المكوّنات.

• قم بزيادة السرعة إلى ٤-٥ حتى تصبح العجينة على شكل كرة. استمر بالعجن حتى يصبح سطح العجينة شبه ناعم. انتبه لئلا تفرط بالعجن.

• غطّ كرة العجين بواسطة نايلون شفاف ودعها ترتاح لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل.

• قسم العجينة إلى ٤ أقسام. غطّ الباقي أثناء تحضير كل قسم لئلا تجف العجينة.

• باستخدام آلة كهربائية أو يدوية للباستا، افرد العجين حتى يبلغ السماكة التي تريدها لللازانيا (#١٥ أو #٦).

• ضع الصفحية على سطح عليه دقيق. رشّ بالدقيق وغطّ كل طبقة بمنشفة مطبخ أو ورقة برشمان لمنع التصاقها ببعضها بعضاً.

• قم بغلي قدر من الماء، ثم أضف الملح.

• اسكب بعض الزيت على الباستا لئلا تلتصق ببعضها بضعاً.

شرائح الكوسة

٢٠٠ غ كوسة خضراء، شرائح رقيقة بشكل نصف دائرة

٢٠٠ غ كوسة صفراء، شرائح رقيقة بشكل نصف دائرة

١٢٥ مل زيت زيتون

<div>١٠ غ كنورللمحترفين أرومات أو</div> <div>كنورللمحترفين مسحوق مرقة الخضار</div>
<div>٢ غ فلفل أسود مطحون</div>

• سخّن الفرن أو السلمندر مسبقاً على حرارة ٢٠٠ درجة.

• اسكب بعض الزيت على شرائح الكوسة وتبلها بكنور بروفيشينال أرومات تتبيلة الأعشاب والتوابل وكنور بروفيشينال مسحوق مرقة الخضار.

• ضع شرائح الكوسة على صينية مصلّعة. احرص على أن تكون الشرائح كلأ على حدة بقدر المستطاع.

• حمّرها قليلاً في الفرن أو في السلمندر.

• ضعها جانباً حتى تصبح جاهزة للاستخدام.

• احتفظ بكمية صغيرة من شرائح الكوسة المحمّرة لقليلها واستعمالها للتزيين.

فيلوتيه الكوسة

٦٠ غ زبدة غير مملحة

٥٠ غ بصل أبيض، مفروم ناعم

١٠ غ فصوص ثوم، مفروم

٢٠٠ غ كوسة خضراء، مقطّعة إلى مكعبات (يمكنك استخدام البقايا)

٣٠ غ دقيق متعدّد الاستخدامات

٥٠٠ مل ماء

<div>١٠ غ كنورللمحترفين أرومات أو</div> <div>كنورللمحترفين مسحوق مرقة الخضار</div>
<div>٢٠ غ بقدونس</div>
<div>١٢٥ مل كريمة</div>

للازانيا الكوسة

٥٠٠ مل كنورللمحترفين صلصة طماطم برونतो

١٥٠ غ شرائح جبنة إمنتال

٨٠ غ جبنة بارميزان، مبشورة

فيلوتيه الكوسة

صفائح باستا الكوسة

كوسة محمّرة

• في مقلاة ساخنة، ذوّب الزبدة وشوّح البصل والثوم حتى تفوح منه رائحة لذيدة.

• أضف الكوسة ودعها تطهي حتى تبدأ تصبح طرية.

• أضف الدقيق لتغطية المزيج في المقلاة.

• اسكب الماء. امزج جيداً حتى يصبح السائل سميكاً.

• أضف كنور بروفيشينال مسحوق مرقة الخضار. واتركها على نار هادئة حتى تصبح الكوسة طرية تماماً.

• اهرس الصوص باستخدام خلاط يدوي. إذا كان لون الصوص شاحباً، أضف القليل من البقدونس الطازج للحصول على لون زاج.

• أضف الصوص إلى المقلاة. تذوّق وعدّل التوابل حسب الرغبة.

• أضف الكريمة لمنح الصوص نكهة غنية.

• ضعها جانباً حتى تصبح جاهزة للاستخدام.

• سخّن الفرن مسبقاً على حرارة ١٧٥ درجة مئوية.

• لإعداد الباستا، ضع صفيحة من ٣/١ في صينية مع ٢/١ كوب من الفيلوتيه. وّجّ الصوص بالتساوي على الصينية.

• ضع طبقة من صفيحة الباستا على الصوص. ثم ضع طبقة أخرى من الصوص، تليها طبقة سميكة من الكوسة المحمّرة وجبنة إمنتال.

• كرّر هذه العملية مرة بعد، ثم ضع طبقة نهائية من صفيحة الباستا.

• ضع الفولوتيه فوق الكل ورسّ كمية كبيرة من جبنة بارميزان.

• ضعها في الفرن لمدة ١٢ دقيقة.

• للتقديم، اقطع حصة من اللازانيا.

• ضع طبقة من الفولوتيه في أسفل الطبق، تليها اللازانيا.

• ضع على اللازانيا ٢/١ كوب ساخن من بيوريه كنور بروفيشينال طماطم برونतो، ثم أضف بعض الكوسة المقلية وجبنة بارميزان المبشورة. قدّم الطبق فوراً.



المنتجات المستخدمة