

قوائم الطعام
المستقبلية

2023

لـ تؤمّن
خدمات
09 م

توجه نباتي جديد



Unilever
Food
Solutions

تدعمك. تلهفك. تتطور معك.

لمحة عن: التوجه النباتي

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

٥٠%

من المستهلكين في المملكة العربية السعودية خففوا من استهلاك اللحوم، ليصبح 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 لتلقي الأطباق النباتية على قوائمهم رواجاً أكبر وذلك عبر إعطاء أسماء ذكية للأطباق، ووضعها بشكل استراتيجي على قوائم الطعام، وتجربتها بواسطة مكونات مختلفة وتقديمها بشكل مميّز لجذب الانتباه إليها.

خضروات لا تقاوم تسرق الأذواق

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

خبراء طهي يدفعون بالخضروات قدمًا

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



تعرف إلى وصفات
خضروات لا تقاوم

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



طريقة التحضير

- فشر البازنجان، انقر البازنجان بلطف بواسطة عود أستان أو شوكة.
- ضع الملح عليه ودع السوائل تصفى لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل.
- قم بطهي البازنجان حتى الاستواء التام، وانتبه لئلا يصبح البازنجان "مسطحاً".
- بعد الانتهاء من الطهي، ضع البازنجان على صينية مثقبة أو مصفاة دائرية للخلص من أي سوائل فائضة.
- تبيل البازنجان بواسطة كنور بروفيسشنال أرومات تبييلة الأعشاب والتوابل والفلفل الأسود. ضعه جانباً.
- سخن الزيت على حرارة ١٧٥ درجة للقليل.
- ضع الكينوا في زبدية مع قاع واسع أو في صينية.
- رش ٢٪ مزيج التغطية الجاف على الكينوا حتى تغطي كل جبة.
- لإعداد البازنجان، غمس كل قطعة بمزيج التغطية الجاف، ثم في الخليط، وفي النهاية قم بتغطيته بالتساوي بواسطة دقيق الكينوا.
- اقل البازنجان حتى يصبح مقروضاً ويكتسب لوناً ذهبياً بنيناً.
- قدم البازنجان مع الصلصتين لإبراز التفاوت بالنكهة.
- رش عليها بذور السمسم الأسود والخضروات الصغيرة للتزيين.

المكونات (كمية تكفي ٤ أشخاص)

- | |
|---|
| صوص البصل الأخضر |
| ٤ غ بصل أخضر، الجزء الأخضر منه، مقطع ناعم |
| ٥ غ أوراق كبيرة |
| ٥ غ بقدونس |
| ١ مل زيت سمسم |
| ١٢ غ هيكلمنز مايونيز نباتي |

- امزج كل المكونات في خلاط حتى تصبح ناعمة تماماً. تذوق وعدل التوابل حسب الرغبة.
- انقل الكل إلى قمع التزيين، أغلق جيداً أطرافه وبرده حتى يصبح جاهزاً للستخدام.

الصلصة الحارة

- | |
|-------------------------------------|
| ٣.٣ غ سامبال أوليك |
| ٤.٤ غ معجون حار كوري |
| ١٢.٦ غ هيكلمنز مايونيز نباتي |
| ١٠.٨ غ توفو، مصفى |

- امزج كل المكونات في خلاط حتى تصبح ناعمة تماماً. تذوق وعدل التوابل حسب الرغبة.
- انقل الكل إلى وعاء، وأغلقه بإحكام، وبرده حتى يصبح جاهزاً للستخدام.

التغطية

- | |
|------------------------------|
| ١.٦ غ دقيق متعدد الاستخدامات |
| ٤.٤ غ نشا الذرة |
| ٥.٣ غ دقيق الأرز |
| ٦.٤ غ دقيق تابيوكا |
| ٩.١ غ بيكنج باودر |
| ٢.٣ مل ماء بارد |

الباذنجان

- | |
|--|
| ١.١ باذنجان صغير |
| ٥ غ ملح |
| ٥ غ كنور للمحترفين أرومات |
| ٤ غ فلفل أسود مطحون |
| ١٠.١ غ كينوا بيضاء، مطبوخة وتركـت لتبريد |
| مزيج التغطية الجاف |
| الخليط |
| زيت للقليل |
| ٣ غ بذور سمسم أسود |
| ١.١ غ خضروات صغيرة |

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

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

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



المنتجات المستخدمة

كريم بروليه الشمندر



طريقة التحضير

- اسكب الكريمة والحليب في مقلاة مع عود القرفة وسخن الكل على حرارة ٨٠ درجة.
- اسكب صفار البيض، والسكر، وكノر بروفيسينال بودرة تتبيلة الليمون في قدر واخفق لمدة دقيقتين (٢). أضف الفانيلا وببوريه 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.
- زينها بواسطة مكعبات مخلل البنجر.

المكونات (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
٦ غ ببوريه البنجر
٥ مل سائل الفانيلا
٤٠ غ عود قرفة
٥٤ غ جبنة بارميزان
٩٠ غ سكر للكريمة



المنتجات المستخدمة

يخنة الباذنجان



طريقة التحضير

- سخّن في مقلاة زيت الزيتون، ثم أضف البصل، والثوم، والزعتر، والقرفة، ورقائق الفلفل الحار، والقرع المحمر، ودعها لمدة ٣ دقائق.
- أضف معجون الطماطم، كنور بروفيسينال طماطم برونتو، والماء، والتوابل، ودعها حت الغليان.
- ثم أضف الباذنجان الطازجة إلى الماء، حرك، ثم غطّها ودعها على نار متوسطة لمدة ١٥ إلى ٢٠ دقيقة.
- بعد الطهي، قم بإزالة الغطاء بالإضافة للحمص المسلوق ودعه يرتاح لمدة ٥ دقائق.
- اسكب في الصحن وزين الطبق بالباذنجان المقلي، والثوم المقلي، والأعشاب الصغيرة.
- قدمه مع الأرز.

المكونات (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
١٥ غ قرع مقطع إلى مكعبات، محمر
٢٠ غ معجون طماطم
٥٠٠ غ كنور للمحترفين صلصة طماطم برونتو
٢٠٠ مل ماء
٢٠ غ حبوب الفلفل الحلو
٣ غ كمون
٣ غ بابريكا مدخنة
٦٠ غ باذنجان
٢٥٠ غ حمص مسلوق
التزيين
٥ غ باذنجان مقلي
١٠ غ ثوم مقلي
أعشاب صغيرة



المنتجات المستخدمة

أطباق مختلفة مع الكوسة

نباتي (يحتوي على البيض ومشتقات الألبان)

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



طريقة التحضير

- ضع الكوسة المبشورة في زبده. رش عليها الملح وامزج جيداً.
- انقل إلى مصفاة ودع السوائل تصفر من الكوسة لمدة ٢٠ إلى ٣٠ دقيقة. احفظ بالسائل المصفى لتحضير الفيلوتية.
- ضع الدقيق، والبيض، والكوسة، والزيت في خلاط آلي.
- بواسطة خطاف العجين، شغل الخليط على السرعة الخفيفة لمنع المكونات.
- قم بزيادة السرعة إلى ٤٥ حتى تصبح العجينة على شكل كرة. استمر بالعجن حتى يصبح سطح العجينة شبه ناعم. انتبه لئلا تهطل بالعجن.
- غط كرة العجين بواسطة نايلون شفاف ودعها ترتاح لمدة ٣٠ دقيقة على الأقل.
- قسم العجينة إلى ٤ أقسام. غط الباقي أثناء تحضير كل قسم لئلا تجف العجينة.
- باسخدام آلة كهربائية أو يدوية للباستا، افرد العجين حتى يبلغ السماعة التي تريدها للزايا (٥# أو ٦#).
- ضع الصحفية على سطح عليه دقيق. رش بالدقيق وغط كل طبقة بمنشفة مطبخ أو ورقة برشمان لمنع التصاقها ببعضها بعضاً.
- قم بغلي قدر من الماء، ثم أضيف الملح.
- اسكب بعض الزيت على الباستا لئلا تلتقط ببعضها ببعضها.

فيليوتية الكوسة

٦. غ زبدة غير مملحة
٥. غ بصل أبيض، مفروم ناعم
٤. غ فصوص ثوم، مفروم
٣. غ كوسة خضراء، مقطعة إلى مكعبات (يمكنك استخدام البقدونس)
٣. غ دقيق متعدد الاستخدامات
٥. مل ماء
١٠ غ كنور للمحترفين أرومات أو كنور للمحترفين مسحوق مرقة الخضار
٢. غ بقدونس
٢٥ مل كريمة

لزايا الكوسة

٥٠٠ مل كنور للمحترفين صلصة طماطم برونو
١٥. غ شرائح جبنة إمنتال
٨. غ جبنة بارميزان، مبشورة
فيليوتية الكوسة
صفائح باستا الكوسة
كوسة محقرة

عجينة الباستا

١٥. غ كوسة، مبشورة
٣. غ دقيق الباستا دبل زورو
٢ صفار بيض
١ بيضة كاملة
٤٥ مل زيت زيتون بكر ممتاز
٢ لتر ماء
٣. غ ملح
زيت زيتون

شرائح الكوسة

٢٠ غ كوسة خضراء، شرائح رقيقة بشكل نصف دائرة
٢٠ غ كوسة صفراء، شرائح رقيقة بشكل نصف دائرة
٢٠ مل زيت زيتون
١٤ غ كنور للمحترفين أرومات أو كنور للمحترفين مسحوق مرقة الخضار
٢ غ فلفل أسود مطحون

لزايا الكوسة

- سخن الفرن مسبقاً على حرارة ١٧٥ درجة مئوية.
- لإعداد الباستا، ضع صفيحة من ٣/١ في صينية مع ٢/١ كوب من الفيلوتية. وزع الصوص بالتساوي على الصينية.
- ضع طبقة من صفيحة الباستا على الصوص. ثم ضع طبقة أخرى من الصوص، تليها طبقة سميكة من الكوسة المحمرة وجبنة إمنتال.
- كرر هذه العملية مرة بعد، ثم ضع طبقة نهائية من صفيحة الباستا.
- ضع الفولوتية فوق الكل ورش كمية كبيرة من جبنة بارميزان.
- ضعها في الفرن لمدة ٢٠ دقيقة.
- للتقديم، اقطع حصة من اللزايا.
- ضع طبقة من الفولوتية في أسفل الطبق، تليها اللزايا.
- ضع على اللزايا ٢/١ كوب ساخن من ببوريه كنور بروفيفيشينال طماطم برونو، ثم أضاف بعض الكوسة المقليّة وجبنة بارميزان المبشورة. قدم الطبق فوراً.

المنتجات المستخدمة

