

AMARA
FOODSERVICE

— DELICIOSAMENTE VEGETAL —

Recetario especial horeca para ofrecer todo lo bueno de Amara



ÍNDICE



Menú interactivo:

Clica en los ítems del menú para navegar por el documento

03 INTRODUCCIÓN

04 CÓMO USAR AMARA EN TU COCINA

05 ALBÓNDIGAS DE AMARA SABOR VACUNO CON SETAS

06 AMARA SABOR VACUNO CON SALSA A LA PIMIENTA VERDE

07 BAOS RELLENOS CON PULLED VEGETAL AMARA

08 EMPANADAS RELLENAS DE AMARA SABOR A POLLO Y A QUESO

09 ENSALADA CÉSAR CON AMARA CRISPY SABOR POLLO

10 FAJITAS DE AMARA SABOR POLLO CON SALSA MEXICANA

11 HAMBURGUESA AMARA SABOR POLLO CON BERENJENA Y CEBOLLA

12 HOT DOG DE PULLED VEGETAL AMARA

13 RIGATONI CON BOLOÑESA VEGETAL AMARA

14 LASAÑA AMARA SABOR VACUNO

15 PIZZA DE AMARA SABOR VACUNO CON SALSA BARBACOA

16 NOODLES ORIENTALES CON AMARA SABOR POLLO

INCREÍBLEMENTE DELICIOSA 100% VEGETAL

Amara es un concepto culinario que nace en el Mediterráneo. Sus aromas y sabores se reflejan en cada uno de nuestros productos, inspirando a nuestros chefs para preparar deliciosas creaciones. Aquí tienes una selección de las mejores recetas, para que te ayuden a sorprender a tus clientes.

— A —

Amara existe para que, sea cual sea nuestra opción alimentaria, sigamos amando todos los momentos compartidos alrededor de una mesa.

— A —



 A

¿EN QUÉ CREEMOS?

En la calidad

En la innovación

En la sostenibilidad

En el disfrute

Para nosotros, salud y disfrute van de la mano. Por eso, seleccionamos minuciosamente cada uno de nuestros ingredientes: soja, agua, sal, aceite y aromas naturales. Esa es la clave de Amara.

 A

CÓMO USAR AMARA EN TU COCINA

Aquí tienes la información imprescindible para utilizar los productos Amara en tu cocina de una forma eficiente, deliciosa y segura. Adelante, haz que tus clientes disfruten.

COCINANDO AMARA:

Puedes cocinar las hamburguesas Amara, tanto frescas (3 minutos/cara) como directamente congeladas (5 minutos).

Cocina la burger crispy directamente congelada en freidora a 170 °C durante 4 minutos.

Puedes cocinar el pulled directamente congelado, entre 7 y 8 minutos.

CONSERVACIÓN Y MANIPULACIÓN:



Almacena los productos Amara congelados a -18 °C.



Las burgers vegetales Amara tienen una vida útil en congelación de 12 meses.



Una vez descongeladas, consúmelas en 48 horas. No vuelvas a congelarlas.



Una vez cocinadas, consúmelas antes de 4 días.



ALBÓNDIGAS DE AMARA SABOR VACUNO CON SETAS

 2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 burgers vegetales Amara sabor vacuno
- 120 g de cebolla tierna
- 5 g de ajo
- 100 g de setas variadas
- 200 ml de caldo de verduras
- 40 ml de vino blanco
- 4 hojas de laurel
- 1 g de perejil fresco
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra

ELABORACIÓN

Cortar la cebolla y el ajo en brunoise. Reservar.
Trocear las setas. Reservar.

Amasar las burgers vegetales Amara con el perejil picado y una pizca de sal y de pimienta.

Bolear la masa y elaborar 6 albóndigas.

Dorar las albóndigas de Amara con un poco de aceite durante 3-4 minutos a fuego medio. Retirar y reservar.

En la misma sartén, pochar la cebolla, el ajo y el laurel.

Desglasar con el vino blanco.

Incorporar las setas. Salpimentar y saltear.

Añadir el caldo y las albóndigas. Remover y dejar rehogar durante 8-10 minutos a fuego lento.

Para emplatar, servir las albóndigas de Amara sabor vacuno con setas en un plato y salsear bien.



AMARA SABOR VACUNO CON SALSA A LA PIMIENTA VERDE

 2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 burgers vegetales Amara sabor vacuno
- 30 g de cebolla
- 30 g de puerro
- 10 granos de pimienta verde
- 100 ml de crema de soja para cocinar
- 200 ml de caldo de verduras
- 25 ml de coñac
- 4 hojas de laurel
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra

ELABORACIÓN

Cortar la cebolla y el puerro en juliana. Reservar.

Sofreír la cebolla y el puerro con las hojas de laurel a fuego medio. Salpimentar. Desglasar con el coñac.

Incorporar los granos de pimienta verde y cocer 2 minutos a fuego medio.

Añadir la crema de soja para cocinar y el caldo. Mezclar y reducir la salsa a fuego medio-alto. Reservar.

Cocinar las burgers vegetales Amara con un poco de aceite durante 3 minutos por cada lado a fuego medio.

Para emplatar, servir la Amara sabor vacuno en un plato con la salsa a la pimienta verde.

PROPUESTA DE ACOMPAÑAMIENTO

Champiñones salteados, patatas al horno o verduras al vapor.

BAOS RELLENOS CON PULLED VEGETAL AMARA

👤 2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 150 g de pulled vegetal Amara
- 4 panecillos bao
- 15 g de cebolla tierna
- 25 g de pimiento rojo
- 25 g de pimiento verde
- 25 g de tomate
- 5 g de chile verde
- 30 g de salsa valentina
- 4 ml de zumo de lima
- 50 ml de bebida vegetal de soja
- 100 ml de aceite suave
- 1 g de cilantro fresco
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra

ELABORACIÓN

Cortar la cebolla tierna, los pimientos, el tomate y el chile en brunoise. Reservar.

Mezclar en un bol las verduras anteriores añadiendo el zumo de lima, el cilantro picado, 5 ml de aceite y una pizca de sal y de pimienta. Reservar en la nevera el pico de gallo.

Triturar con un procesador de alimentos la bebida vegetal de soja con una pizca de sal. Incorporar, al hilo, el aceite a velocidad media sin mover la batidora. A medida que se vaya emulsionando, aumentar la velocidad hasta obtener una veganesa homogénea y densa. Reservar en la nevera.

Cocer el pulled vegetal Amara con un poco de aceite durante 2-3 minutos a fuego medio. Reservar.

Calentar los baos en una sartén o en una vaporera.

Para emplatar, rellenar los baos con el pulled vegetal Amara, el pico de gallo, la veganesa y la salsa valentina. Decorar con unas hojas de cilantro y servir.



EMPANADAS RELLENAS DE AMARA SABOR A POLLO Y A QUESO

 2 PERSONAS



INGREDIENTES

- 1 burger vegetal Amara sabor a pollo y a queso
- 2 unidades de masa para empanada vegana
- 140 g de cebolla
- 8 g de ajo
- 80 g de zanahoria
- 100 g de pimiento rojo
- 100 g de calabacín
- 60 g de salsa de tomate
- 40 ml de vino blanco
- 1 g de chimichurri seco
- 1 g de pimentón ahumado
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra

ELABORACIÓN

Cortar las verduras en brunoise. Reservar.

Cocer la burger vegetal con un poco de aceite durante 3 minutos por cada lado a fuego medio.

Desmenuzar la burger vegetal. Reservar.

Pochar las verduras según el orden de cocción: cebolla, ajo, zanahoria, pimiento y calabacín. Salpimentar.

Desglasar con el vino blanco.

Incorporar la salsa de tomate, la burger vegetal desmenuzada, el chimichurri y el pimentón. Rehogar

unos minutos a fuego medio. Reservar.

Elaborar las empanadas: cortar la masa en porciones, añadir el sofrito de Amara en el centro y cerrar las empanadas mojando el borde de la masa con un poco de agua.

Hornear las empanadas durante 20-25 minutos a 200 °C.

Para emplatar, servir las empanadas rellenas de Amara sabor a pollo y a queso en un plato.

ENSALADA CÉSAR CON AMARA CRISPY SABOR POLLO

 2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 filetes crispy vegetales Amara sabor pollo
- 100 g de lechuga romana
- 100 g de tomates cherry
- 1 limón
- 4 g de alcaparras
- 20 g de cebolla tierna
- 20 g de nueces peladas
- 10 g de picatostes
- 10 g de mostaza Dijon
- 50 ml de bebida vegetal de soja
- 100 ml de aceite suave
- 8 g de crujiente de cebolla
- 1 g de ajo en polvo
- 1 g de cebollino
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra

ELABORACIÓN

Trocear la lechuga, los tomates y las nueces. Reservar.

Cortar la cebolla tierna y las alcaparras en brunoise. Reservar.

Triturar con un procesador de alimentos la bebida vegetal de soja, el ajo y una pizca sal. Incorporar, al hilo, el aceite a velocidad media sin mover la batidora. A medida que se vaya emulsionando, aumentar la velocidad.

Añadir unas gotas de zumo de limón y triturar hasta obtener una veganesa homogénea y densa. Incorporar la cebolla, las alcaparras, la mostaza y el cebollino picado. Mezclar bien y reservar la salsa tártara vegana en la nevera.

Freír los filetes crispy vegetales Amara durante 3-4 minutos por cada lado a fuego medio. Escurrir y cortar en tiras medianas.

Para emplatar, servir una base de lechuga en un plato hondo y colocar los tomates cherry, las nueces, los picatostes, la cebolla crujiente, las tiras de filete crispy vegetal Amara sabor pollo y la salsa tártara vegana.





FAJITAS DE AMARA SABOR POLLO CON SALSA MEXICANA

 2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 burgers vegetales Amara sabor pollo
- 4 unidades de tortitas de trigo
- 220 g de cebolla
- 120 g de pimiento verde
- 120 g de pimiento rojo
- 120 g de pimiento amarillo
- 50 g de salsa mexicana
- 30 ml de caldo de verduras
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra

ELABORACIÓN

Cortar las verduras en juliana.
Reservar.

Saltear la cebolla y los pimientos.

Salpimentar y reservar.

Cocer las burgers vegetales Amara con un poco de aceite durante 3 minutos por cada lado a fuego medio.

Desmenuzar las burgers.

Añadir las verduras salteadas, el caldo y la salsa mexicana. Cocinar 2-3 minutos a fuego medio.

Rellenar las tortitas con el sofrito anterior y enrollar.

Dorar las fajitas en una plancha.

Para emplatar, servir las fajitas de Amara sabor pollo con salsa mexicana cortadas por la mitad.

HAMBURGUESA AMARA SABOR POLLO CON BERENJENA Y CEBOLLA

 2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 2 burgers vegetales Amara sabor pollo
- 2 panes de hamburguesa
- 200 g de cebolla
- 200 g de berenjena
- 2 lonchas veganas sabor gouda
- 15 g de rúcula
- 40 g de mostaza
- 50 ml de bebida vegetal de soja
- 100 ml de aceite suave
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra

ELABORACIÓN

Cortar la cebolla en juliana. Reservar.

Hornear la berenjena, con la piel hacia arriba y un poco de aceite, durante 1 hora a 200 °C.

Pelar, desmenuzar y reservar.

Pochar la cebolla a fuego lento. Salpimentar y reservar.

Triturar con un procesador de alimentos la bebida vegetal de soja, la mostaza y una pizca de sal y de pimienta.

Incorporar, al hilo, el aceite a velocidad media sin mover la batidora. A medida que se vaya emulsionando, aumentar la velocidad hasta obtener una veganesa de mostaza homogénea y densa. Reservar en la nevera.

Cocer las burgers vegetales Amara con un poco de aceite durante 3 minutos por cada lado a fuego medio.

Incorporar una loncha vegana sabor gouda encima de cada burger vegetal. Reservar en caliente.

Calentar el pan de hamburguesa con un poco de aceite.

Para emplatar, colocar en la base del pan un poco de veganesa de mostaza y rúcula, las tiras de berenjena asada, una burger vegetal Amara con la loncha fundente sabor gouda, cebolla pochada y un poco más de veganesa. Cerrar el pan y servir.



HOT DOG DE PULLED VEGETAL AMARA

 2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 300 g de pulled vegetal Amara
- 2 panes de hot dog
- 2 champiñones
- 1 limón
- 50 ml de bebida vegetal de soja
- 100 ml de aceite suave
- 6 g de crujiente de cebolla
- 1 g de cajún en polvo
- 1 g de ajo en polvo
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra

ELABORACIÓN

Cortar los champiñones en láminas. Reservar.

Triturar con un procesador de alimentos la bebida vegetal de soja con el cajún, el ajo y una pizca de sal.

Incorporar, al hilo, el aceite a velocidad media sin mover la batidora. A medida que se vaya emulsionando, aumentar la velocidad.

Añadir unas gotas de zumo de limón y triturar hasta obtener una veganesa de cajún homogénea y densa. Reservar en la nevera.

Saltear los champiñones.

Salpimentar y reservar.

Cocer el pulled vegetal Amara con un poco de aceite durante 2-3 minutos a fuego medio.

Para emplatar, calentar el pan hot dog y rellenar con el pulled vegetal Amara y los champiñones. Decorar con el crujiente de cebolla y la veganesa de cajún.



RIGATONI CON BOLOÑESA VEGETAL AMARA

 2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 burger vegetal Amara sabor vacuno
- 160 g de pasta rigatoni
- 150 g de cebolla
- 4 g de ajo
- 70 g de zanahoria
- 20 g de apio
- 250 g de salsa de tomate
- 50 ml de vino blanco
- 2 hojas de laurel
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra

ELABORACIÓN

Cortar las verduras en brunoise. Reservar.

Desmenuzar la burger vegetal. Reservar.

Hervir la pasta según las indicaciones del fabricante. Reservar.

Pochar las verduras con el laurel. Salpimentar.

Incorporar la burger vegetal desmenuzada y cocinar durante 5 minutos a fuego medio.

Desglasar con el vino blanco.

Añadir la salsa de tomate y rehogar durante 3-5 minutos a fuego bajo.

Incorporar la pasta y mezclar.

Para emplatar, servir los rigatoni con boloñesa vegetal Amara en un plato hondo.



LASAÑA AMARA SABOR VACUNO

 2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 burger vegetal Amara sabor vacuno
- 9 placas de pasta para lasaña
- 120 g de cebolla
- 80 g de zanahoria
- 100 g de calabacín
- 100 g de pimiento rojo
- 100 g de champiñones
- 200 g de salsa de tomate
- 50 g de harina
- 500 ml de bebida vegetal de soja
- 60 g de rallado vegano sabor Gruyère
- 1 g de tomillo seco
- 1 g de nuez moscada
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra

ELABORACIÓN

Cortar las verduras en brunoise. Reservar.

Desmenuzar la burger vegetal Amara. Reservar.

Cocer las verduras por orden de cocción: cebolla, zanahoria, pimiento rojo, calabacín y champiñones.

Incorporar la burger vegetal y cocinar durante 6-7 minutos a fuego medio.

Añadir la salsa de tomate, el tomillo y una pizca de sal y de pimienta. Cocer durante 3-4 minutos y reservar.

Elaborar la bechamel: tostar la harina con 50 ml de aceite y añadir la bebida de soja (tibia), la nuez moscada y una pizca de sal. Varillar hasta obtener una bechamel densa. Reservar.

Preparar las placas de pasta para lasaña según las indicaciones del fabricante. Reservar.

Montar la lasaña en una bandeja de horno, alternando una capa de placas de lasaña sobrepuestas con una capa del relleno de Amara. Repetir el proceso y terminar con unas placas de lasaña como última capa. Cubrir con bechamel e incorporar el rallado vegano sabor Gruyère.

Gratinar la lasaña.

Para emplatar, servir la lasaña Amara y cortar en raciones.





PIZZA DE AMARA SABOR VACUNO CON SALSAS BARBACOA

 2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 burger vegetal Amara sabor vacuno
- 4 unidades de masa individual para pizza vegana
- 80 g de cebolla
- 60 g de bacon vegano
- 30 g de salsa de tomate
- 80 g de salsa barbacoa
- 20 g de rallado vegano sabor mozzarella
- 1 g de orégano seco
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra

ELABORACIÓN

Cortar la cebolla en brunoise. Reservar.

Cortar el bacon vegano en tiras medianas. Reservar.

Desmenuzar la burger vegetal. Reservar.

Pochar la cebolla. Salpimentar.

Incorporar el bacon vegano y la burger vegetal desmenuzada. Cocer durante 6-8 minutos a fuego medio.

Añadir la mitad de la salsa barbacoa. Mezclar y rehogar un par de minutos. Reservar.

Incorporar en cada masa de pizza una base de salsa de tomate con un poco de la salsa barbacoa restante.

Incorporar el salteado de Amara y bacon vegano, y espolvorear el orégano y el rallado vegano sabor mozzarella.

Hornear las pizzas durante 10-12 minutos a 220 °C.

Para emplatar, servir la pizza de Amara sabor vacuno con salsa barbacoa en un plato.

NOODLES ORIENTALES CON AMARA SABOR POLLO

 2 PERSONAS

INGREDIENTES

- 1 burger vegetal Amara sabor pollo
- 100 g de noodles
- 12 g de ajo
- 160 g de zanahoria
- 160 g de calabacín
- 100 g de champiñones
- 10 g de azúcar moreno
- 10 ml de vinagre de arroz
- 20 ml de salsa de soja
- 4 g de pimentón dulce
- 1 g de cebollino
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra

ELABORACIÓN

Cortar los ajos y los champiñones en brunoise. Reservar.

Cortar la zanahoria y el calabacín en juliana. Reservar.

Amasar la burger vegetal con una pizca de sal y de pimienta y formar pequeñas bolas. Reservar.

Dorar los ajos con 60 ml de aceite.

Incorporar la salsa de soja, el vinagre de arroz, el azúcar y el pimentón. Varillar y reservar.

Hervir los noodles según las indicaciones del fabricante. Reservar.

Saltear la zanahoria, el calabacín y los champiñones. Reservar.

Dorar las bolas de Amara con un poco de aceite durante 3 minutos por cada lado a fuego medio.

Incorporar las verduras salteadas, los noodles y la salsa. Saltear todo junto durante 1 minuto a fuego fuerte.

Para emplatar, servir los noodles orientales con Amara sabor pollo en un plato y espolvorear el cebollino picado.



AMARA
FOODSERVICE