

ארוחה שלמה בקערה



POWER
BOWL



Unilever
Food
Solutions

Support. Inspire. Progress.

הטרנד החם שכבש את העולם הגיע לישראל!

ארוחה שלמה מאוזנת, צבעונית וכיפית לאכילה, המוגשת בקערה מיוחדת. חומרי הגלם אינם מבושלים יחד והשילובים היצירתיים של דגנים, חלבונים, קטניות, ירקות טריים ורטבים מיוחדים, קורים בקערת הבריאות עצמה ולא לפני כן. פאוור בול מאפשר לך להגיש מנה סגורה, השומרת על "פוד קוסט" קבוע ונמוך, ומצמצמת פחיתים ובזבוז מזון.



ארוחה שלמה בקערה





מהם המרכיבים המנצחים של מנת פאוור בול?



תוספות לשדרוג

אופציות לתוספות קראנצ'יות הן בוטנים קלויים גרוסים, שומשום שחור ולבן, גרעיני דלעת, קצח, שברי בוטנים, אגוזי קשיו קצוץ, אגוזי מלך ועוד.



תוספת חלבון

חזה עוף או פרגית צלויים במרינדה, סלמון או דג אחר אפוי או מאודה, בשר טחון, קוביות טופו ותחליפי בשר אחרים, קטניות וביצים.



ירקות

ירקות טריים:

מלפפונים, עגבניות, כרוב, גזר, סלק חי, צנונית, אפונת גינה, בצל לבן וסגול, גמבה, גרגירי תירס, אבוקדו, עלי בייבי וארוגולה.

ירקות שזקוקים לבישול או אידוי:

אספרגוס, בטטה, ברוקולי, כרובית, פטריות, אדממה, כרוב ניצנים.



רטבים

ויניגרט הדרים "הלמניס", לימון ושמן זית "הלמניס", צ'ילי חריף "קנור", טריאקי "קנור", טחינה ולימון ועוד.



דגנים ותחליפי דגן

הבסיס של "הפאוור בול". ניתן לגוון עם קוסקוס דרום, פתיתים עם חיטה מלאה, בורגול, אורז לבן ומלא, כוסמת וכן קינאה בצבעים שונים.

להשלמת המנה ניתן לעטר

בכוסברה, טבעות צ'ילי חריף, צנונית פרוסה לטבעות דקות, בצל ירוק מסולסל ופטרזיליה.

תוכן עניינים:

- 1 פוקי בול אותנטי מהוואי.....
 - 2 בול סלמון בטריאקי עם אטריות שעועית שקופות.....
 - 3 בול פאד קפאו תאילנדי.....
 - 4 ניו דלהי בול עם תבשיל דאל, אורז וסלקים צלויים.....
 - 5 בול אותנטי עם שווארמה, פתיתים מחיטה מלאה, גרגירי חמוס ועגבניות שרי.....
 - 6 בול ים תיכוני עם קוסקוס דורום, אורז אדום וחצילים.....
 - 7 בול ים-תיכוני עם קוסקוס דורום, גרגירי חמוס ואריסה.....
 - 8 סיטי בול קינואה בשני צבעים עם ירקות קלויים.....
 - 9 בול צ'ילי קון קרנה.....
 - 10-11 חומרי גלם.....
-

פוקי בול אותנטי מהוואי

דג סלמון / חזה עוף צלוי לבחירה

רכיבים ל- 10 מנות:

- * 1.5 ק"ג פילה סלמון / חזה עוף
- * 2 ק"ג אורז עגול לסושי
- * 200 גרם צנונית
- * 200 גרם גזר
- * 200 גרם מלפפון
- * 200 גרם כרוב סגול
- * 100 גרם אצות וואקמה מושרות במים
- * 100 גרם בצל ירוק
- * 100 גרם אפונת גינה מופשרת
- * **500 גרם ספייסי מיו "הלמניס"**
- * **500 גרם רוטב סויה בסגנון סיני "קנור"**
- * **500 גרם רוטב טריאקי "קנור"**
- * **500 גרם רוטב צ'ילי חריף "קנור"**
- * **500 גרם רוטב צ'ילי מתוק "קנור"**
- * 50 גרם שומשום שחור ולבן
- * 100 גרם בוטנים קלויים גרוסים
- * 50 גרם עלי כוסברה
- * 50 גרם פלפל צ'ילי אדום טרי

אופן הכנת המנה:

1. הכנות:

מבשלים את האורז.
חותכים את הצנונית, המלפפון, הבצל הירוק והצ'ילי האדום לטבעות.
חותכים לרצועות דקות (ג'וליינים) את הגזר והכרוב הסגול.
משרים אצות וואקמה במים.
ניתן להחליף את אצות הוואקמה באצות נורי חתוכות למשולשים.

2. אופן הכנת הסלמון / עוף:

משרים סלמון חתוך ברוטב סויה בסגנון סיני "קנור" לפני הצלייה למשך שעתיים עד שלוש.
מסדרים את הנתחים על נייר אפייה וצולים לפני הגשה בטמפ' של 170 מעלות כ-15-10 דקות.

3. אופן סידור המנה:

מסדרים את המנה בקערה בהתאם לתמונה.
(אורז, דג, אצות, ירקות, שומשום ובוטנים)
להשלמת טעמי המנה יש להשתמש במגוון הרטבים.
(מומלץ להשתמש בבקבוקים לחיצים)
לקישוט מפזרים את הבצל הירוק, פלפל צ'ילי ועלי כוסברה.

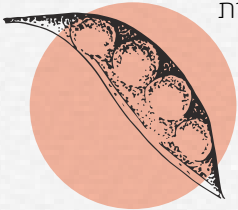


בול סלמון בטריאקי עם אטריות שעועית שקופות



רכיבים ל- 10 מנות:

- * 1.5 ק"ג פילה סלמון
- * **500 גרם רוטב טריאקי "קנור"**
- * 200 מ"ל מים
- * 50 גרם כוסברה
- * 50 גרם בזיליקום טרי
- * מלח ופלפל שחור גרוס
- * 20 גרם שום כתוש
- * 1 ק"ג שעועית ירוקה עדינה מופשרת
- * 1 ק"ג מלפפון
- * 1.5 ק"ג אטריות שעועית דקות
- * 100 גרם כרוב לבן
- * 100 גרם כרוב סגול
- * 100 גרם גזר
- * 10 גרם פלפל צ'ילי אדום טרי
- * **500 גרם רוטב סויה סינית "קנור"**
- * **500 גרם רוטב ויניגרט הדרים "הלמנס"**
- * **500 גרם רוטב צ'ילי חריף "קנור"**
- * 150 גרם בוטנים קלויים
- * 50 גרם שום שום שחור קלוי
- * טבעות צ'ילי חריף / צננית פרוסה לטבעות דקות / בצל ירוק מסולסל



אופן הכנת המנה:

1. הכנות:

חותכים גס את הכוסברה והבזיליקום. מקפצים את השעועית בשמן, שום, מלח ופלפל שחור גרוס. חותכים את המלפפונים לסהרונים ואת הצ'ילי לטבעות. חותכים את הגזר, הכרוב הלבן והסגול לרצועות דקות. (ג'וליינים) משרים את אטריות השעועית במים חמים למשך 10-5 דקות, מסננים ומקררים.

2. אופן הכנת הסלט:

מערבבים את אטריות השעועית, הגזר, הכרוב והצ'ילי.

3. אופן הכנת הסלמון:

משרים סלמון חתוך שעתים - שלוש שעות לפני הצלייה, ברוטב טריאקי "קנור" מדולל במים, כוסברה, בזיליקום ושום. מסדרים את הנתחים על נייר אפייה וצולים לפני הגשה בטמפ' של 170 מעלות כ 10-15 דקות.

4. אופן סידור המנה:

מסדרים את המנה בקערה בהתאם לתמונה. (אטריות, דג, ירקות, שום שום ובוטנים) להשלמת טעמי המנה יש להשתמש במגוון הרטבים. (מומלץ להשתמש בבקבוקים לחיצים) לקישוט מפזרים את טבעות הצ'ילי חריף / צננית פרוסה לטבעות דקות / בצל ירוק מסולסל.

בול פאד קפאו תאילנדי

רכיבים ל- 10 מנות:

- * 1.5 ק"ג בשר טחון
- * 300 גרם בצל לבן
- * 1.5 ק"ג אורז לבן מוכן
- * 1 ק"ג גזר
- * 5 יחידות ביצים קשות
- * 800 גרם מלפפון
- * 200 גרם בצל סגול
- * 100 גרם רוטב טריאקי "קנור"
- * 200 גרם רוטב להקפצה בסגנון תאילנדי "קנור"
- * 100 גרם רוטב צ'ילי מתוק "קנור"
- * 50 גרם דגש עוף "קנור"
- * 500 גרם רוטב לימון ושמן זית "הלמנ'ס"
- * 500 גרם רוטב צ'ילי חריף "קנור"
- * 150 גרם בוטנים קלויים
- * 50 גרם שומשום שחור קלוי
- * 15 גרם אפונת גינה מופשרת
- * צננית פרוסה לטבעות דקות / כוסברה / טבעות צ'ילי חריף / בצל ירוק



אופן הכנת המנה:

1. הכנות:

מבשלים את האורז.

חותכים לטבעות את המלפפונים.

חותכים לסהרונים את הבצל הסגול.

חותכים את הגזר לרצועות דקות.

2. אופן הכנת תבשיל הפאד קפאו:

מחממים מחבת עם שמן ומטגנים קוביות קטנות של בצל לבן.

מוסיפים את הבשר הטחון ומבשלים עד להשחמה.

מוסיפים את הרטבים: רוטב להקפצה בסגנון תאילנדי,

צ'ילי מתוק ואת הדגש עוף "קנור".

מבשלים מספר דקות ומשפרים טעמים עם מלח ופלפל שחור.

3. אופן סידור המנה:

מסדרים את המנה בקערה בהתאם לתמונה.

(אורז, תבשיל פאד קפאו, ביצה, ירקות, שומשום ובוטנים)

להשלמת טעמי המנה יש להשתמש במגוון הרטבים.

(מומלץ להשתמש בבקבוקים לחיצים)

לקישוט מפזרים את הצננית הפרוסה לטבעות דקות /

כוסברה / טבעות צ'ילי חריף / בצל ירוק.

אופציונלי - להגיש עם צ'ופסטיקס





רכיבים ל- 10 מנות:

- * 1.5 ק"ג סלק
- * 1.5 ק"ג אורז לבן מוכן
- * 200 גרם בצל חתוך לקוביות קטנות
- * 1.5 ק"ג חזה עוף / פרגית / טופו
- * **500 גרם רוטב סויה בסגנון סיני "קנור"**
- * 1.5 ק"ג עדשים כתומות מבושלות
- * 50 גרם שום כתוש
- * 100 מ"ל שמן
- * תבלין קארי
- * **500 גרם פולפה "קנור"**
- * מלח ופלפל שחור גרוס
- * **500 גרם רוטב שום "הלמניס"**
- * **500 גרם רוטב ויניגרט הדרים "הלמניס"**
- * **500 גרם רוטב צ'ילי חריף "קנור"**
- * 500 גרם מיקס עלי בייבי
- * טבעות פלפל חריף / כוסברה

אופן הכנת המנה:

1. הכנות:

מבשלים את האורז.
חותכים את הסלק לקוביות ומאדים בתנור.

2. אופן הכנת העוף במרינדת סויה סיני:

משרים חזה עוף ברוטב סויה בסגנון סיני "קנור" לפני הצלייה למשך שעתיים עד שלוש.
צולים את הנתחים עד למידת העשייה הרצויה.

3. אופן הכנת הדאל:

מבשלים את העדשים בסיר עם מים עד לריכוך מלא.
בסיר נפרד, מחממים מעט שמן ומטגנים את השום, הבצל והקארי עד להזהבה.
מוסיפים לסיר רוטב עגבניות פולפה "קנור", משפרים טעמים עם מלח, פלפל וכוסברה ומבשלים מספר דקות.
מוסיפים את העדשים המוכנות מראש לסיר עם רוטב העגבניות המתובל ומערבבים, מביאים לרתיחה ומשפרים טעמים.

4. אופן סידור המנה:

מסדרים את המנה בקערה בהתאם לתמונה.
(אורז, עוף, תבשיל דאל וירקות)
להשלמת טעמי המנה יש להשתמש במגוון הרטבים (מומלץ להשתמש בבקבוקים לחיצים)
לקישוט מפזרים את טבעות הפלפל החריף / כוסברה.

ניו דלהי בול עם תבשיל דאל, אורז וסלקים צלויים

חזה עוף / פרגית / טופו לבחירה



בול אותנטי עם שווארמה, פתיתים מחיטה מלאה, גרגירי חמוס ועגבניות שרי

רכיבים ל- 10 מנות:

- * 1.5 ק"ג פתיתים אפויים עם חיטה מלאה "קנור" (מבושלים מראש)
- * 1.5 ק"ג שווארמה עוף
- * 1 ק"ג עגבניות שרי חצויות עם סהרוני בצל סגול
- * 2 ק"ג בצל סגול חתוך לרבעים
- * 500 גרם בצל לבן
- * 30 גרם שום
- * 2 ק"ג גרגירי חמוס (מבושלים מראש)
- * **500 גרם רוטב לימון ושמן זית "הלמנ'ס"**
- * מלח ופלפל שחור.
- * בהרט / כמון, פפריקה, כורכום
- * 500 גרם טחינה מוכנה
- * **500 גרם רוטב צ'ילי חריף "קנור"**
- * פלח לימון / פטרוזיליה / טבעות פלפל חריף

אופן הכנת המנה:

1. הכנות:

מבשלים את הפתיתים של "קנור" חותכים את הבצל הסגול לרבעים וצולים בתנור. חוצים את עגבניות השרי ומערבבים עם סהרוני בצל סגול.

2. אופן הכנת תבשיל גרגירי החמוס:

מבשלים את החמוס מראש. מחממים סיר עם שמן, מוסיפים שום פרוס ומטגנים קלות. מוסיפים את החמוס, מתבלים עם רוטב לימון ושמן זית "הלמנ'ס" ומוסיפים מלח ופלפל שחור גרוס.

3. אופן הכנת שווארמה

(בתיבול מזרחי):

מחממים מחבת עם שמן, מטגנים שום ובצל לבן מוסיפים את השווארמה ומבשלים מוסיפים תיבול של בהרט או כמון, פפריקה אדומה וכורכום ומבשלים מספר דקות משפרים טעמים עם מלח ופלפל שחור

4. אופן סידור המנה:

מסדרים את המנה בקערה בהתאם לתמונה. להשלמת טעמי המנה יש להשתמש במגוון הרטבים. לקישוט מוסיפים את פלח הלימון / פטרוזיליה / טבעות פלפל חריף.



בול ים תיכוני עם קוסקוס דרום, אורז אדום וחצילים

חזה עוף צלוי / פרגית לבחירה



רכיבים ל- 10 מנות:

* 1.5 ק"ג חזה עוף / פרגית

* 1.5 ק"ג קוסקוס דרום "קנור"

* 500 גרם אורז אדום

* 500 גרם רוטב מקסיקני "קנור"

* 1.5 ק"ג חצילים

* 500 גרם עלי בייבי / עלי חוקט

* 300 גרם כרוב לבן

* 200 גרם כרוב סגול

* 300 גרם גזר

* 200 גרם סלק טרי

* 500 גרם רוטב לימון ושמן זית "הלמנס"

* 500 גרם רוטב צ'ילי חריף "קנור"

* פטרוזיליה/ צנונית פרוסה לטבעות דקות/ טבעות צ'ילי חריף

אופן הכנת המנה:

1. הכנות:

מבשלים את הקוסקוס והאורז האדום חותכים לקוביות את החצילים ומטגנים מראש. חותכים את הגזר, הסלק, הכרוב הלבן והסגול לרצועות דקות (ג'וליינים)

2. אופן הכנת חזה העוף או הפרגית:

משרים קוביות חזה עוף או פרגיות במרינדת רוטב לימון ושמן זית "הלמנס" מלח ופלפל שחור גרוס. (ניתן להוסיף מעט פפריקה למישרה) צולים בחום של 180 מעלות למשך 15-20 דקות.

3. אופן סידור המנה:

משלבים יחדיו את הקוסקוס החם והאורז האדום לתוספת חמה אחת.

מסדרים את המנה בקערה בהתאם לתמונה.

(קוסקוס, אורז אדום, עוף וירקות)

להשלמת טעמי המנה יש להשתמש במגוון הרטבים.

(מומלץ להשתמש בבקבוקים לחיצים)

לקישוט מפזרים את הפטרוזיליה /

צנונית פרוסה לטבעות דקות / טבעות צ'ילי חריף



בול ים-תיכוני עם קוסקוס דרום, גרגירי חומוס ואריסה

חזה עוף צלוי / פרגית לבחירה



רכיבים ל- 10 מנות:

- * 1.5 ק"ג חזה עוף / פרגית
- * 1.5 ק"ג קוסקוס דרום "קנור"
- * 500 גרם עדשים שחורות מבושלות
- * 1 ק"ג שומר חתוך לרבעים
- * 1 ק"ג בצל סגול חתוך לרבעים
- * 1 ק"ג גרגירי חומוס מבושלים
- * 200 גרם פולפה "קנור"
- * 100 גרם אריסה מרוקאית
- * 500 גרם רוטב לימון ושמן זית "הלמנס"
- * 500 גרם רוטב צ'ילי חריף "קנור"
- * 500 גרם טחינה מוכנה
- * פטרוזיליה / טבעות בצל ירוק

אופן הכנת המנה:

1. הכנות:

מבשלים את הקוסקוס והעדשים. חותכים לרבעים את השומר והבצל הסגול וצולים בתנור.

2. אופן הכנת תבשיל גרגירי חומוס עם אריסה ופולפה:

מבשלים את החומוס מראש. מחממים סיר עם שמן, מוסיפים שום פרוס ומטגנים קלות. מוסיפים רוטב עגבניות פולפה ומתבלים עם אריסה, מלח ופלפל.

מוסיפים את החומוס, טועמים ומשפרים טעמים.

3. אופן הכנת חזה העוף או הפרגית:

משרים קוביות חזה עוף או פרגיות במרינדת רוטב לימון ושמן זית "הלמנס", מלח ופלפל שחור גרוס. (ניתן להוסיף מעט פפריקה למישרה) צולים בחום של 180 מעלות למשך 15-20 דקות.

4. אופן סידור המנה:

מסדרים את המנה בקערה בהתאם לתמונה. (קוסקוס, עדשים, עוף, תבשיל גרגירי חומוס, וירקות) להשלמת טעמי המנה יש להשתמש במגוון הרטבים. (מומלץ להשתמש בבקבוקים לחיצים) לקישוט מפזרים פטרוזיליה / טבעות בצל ירוק.

סיטי בול קינואה בשני צבעים עם ירקות קלויים

חזה עוף / פרגית / טופו לבחירה



רכיבים ל- 10 מנות:

- * 750 גרם קינואה אדומה
- * 750 גרם קינואה לבנה
- * 500 גרם עדשים שחורות מבושלות
- * 50 גרם פטרוזיליה קצוצה
- * 1 ק"ג בצל סגול חתוך לרבעים
- * 500 גרם פלפל אדום קלוי
- * 500 גרם פלפל צהוב קלוי
- * 1.5 ק"ג חזה עוף / פרגית/ טופו
- * 200 מ"ל שמן
- * 50 גרם שום כתוש
- * מלח ופלפל שחור גרוס
- * 500 גרם רוטב חרדל וסילאן לבישול "קנור"
- * 500 גרם רוטב לימון ושמן זית "הלמניס"
- * 500 גרם רוטב צ'ילי חריף "קנור"
- * 500 גרם מיקס עלי בייבי עשיר / ארוגולה
- * 100 גרם בצל ירוק

אופן הכנת המנה:

1. הכנות:

מבשלים את הקינואה והעדשים. חותכים את הבצל לרבעים וצולים בתנור. קולים בתנור את הפלפלים. חותכים גס את הפטרוזיליה.

2. אופן הכנת עוף / פרגית / טופו:

משרים חזה עוף או פרגית למשך 2-3 שעות ברוטב חרדל וסילאן לבישול "קנור". צולים את הנתחים עד למידת העשייה הרצויה.

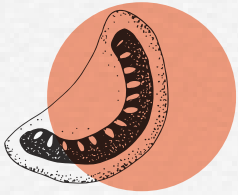
3. אופן סידור המנה:

מסדרים את המנה בקערה בהתאם לתמונה. (קינואה, עוף, ירקות) להשלמת טעמי המנה יש להשתמש במגוון הרטבים. (מומלץ להשתמש בבקבוקים לחיצים) לקישוט מפזרים את הבצל הירוק.



רכיבים ל- 10 מנות:

- * 1.5 ק"ג פתיתים אפויים עם חיטה מלאה "קנור"
- * 2 ק"ג קוביות בטטה צלויים
- * 1 ק"ג שעועית ירוקה עדינה מופשרת
- * 200 גרם בצל חתוך לקוביות
- * 300 גרם שעועית אדומה או שחורה מבושלת
- * 1.5 ק"ג בשר טחון
- * 500 גרם פולפה "קנור"
- * 100 גרם רוטב ברביקיו קלאסי "הלמנ'ס"
- * 100 גרם רוטב מקסיקני "קנור"
- * 100 גרם דמי גלאס "קנור"
- * מלח ופלפל שחור
- * כמון, פפריקה
- * 100 גרם כוסברה
- * 500 גרם רוטב סלסה "קנור"
- * 500 גרם רוטב צ'ילי חריף "קנור"
- * 500 גרם רוטב לימון ושמן זית "הלמנ'ס"
- * טבעות צ'ילי חריף / בצל ירוק / כוסברה



אופן הכנת המנה:

1. הכנות:

מבשלים את הפתיתים של "קנור" והשעועית השחורה או האדומה. חותכים את הבטטה לקוביות בינוניות וצולים בתנור. מקפיצים את השעועית הירוקה בשמן זית ושום.

2. אופן הכנת תבשיל הצ'ילי קון קרנה:

מחממים שמן במחבת ומטגנים את הבצל עד להשחמה. מוסיפים את הבשר הטחון עד להשחמה. מתבלים עם פפריקה, כמון, מלח ופלפל שחור גרוס. מוסיפים את הרטבים: ברביקיו "הלמנ'ס", עגבניות פולפה ואת הדמי גלאס של "קנור" ומערבבים. מבשלים את התבשיל ומשפרים טעמים. מוסיפים את השעועית השחורה או האדומה ואת הכוסברה.

3. אופן סידור המנה:

מסדרים את המנה בקערה בהתאם לתמונה. (פתיתים, תבשיל הצ'ילי קון קרנה, שעועית ובטטה) להשלמת טעמי המנה יש להשתמש במגוון הרטבים (מומלץ להשתמש בבקבוקים לחיצים) ותוספת רוטב סלסה לצד המנה. לקישוט מפזרים את טבעות הצ'ילי החריף / בצל ירוק / כוסברה



רטבים וחומרי גלם POWER BOWL



רוטב חרדל וסילאן לבישול



רוטב לימון עם שמן זית לבישול



רוטב לימון ושמן זית



רוטב ויניגרס הדרים



רוטב להקפצה בסגנון תאילנדי



רוטב סויה בסגנון סיני



רוטב ברביקיו



רוטב צ'ילי חריף



רוטב צ'ילי מתוק



רוטב מקסיקני

רטבים וחומרי גלם POWER BOWL



ספייסי מיו



רוטב סלסה



רוטב עגבניות פולפה



דגש- מרק טיבול



דמי גלאס



קוסקוס דורות ופתיתים





Unilever
Food
Solutions

Support. Inspire. Progress.