

REVIEW

TENDINȚE & RECOMANDĂRI PENTRU RESTAURANTE



2024

METRO

SUCESUL TĂU E AFACEREA NOASTRĂ

CE PRESUPUNE SCHIMBAREA DE MENIU?



O schimbare de meniu presupune revizuirea și ajustarea selecției de preparate și băuturi. De la analiza datelor referitoare la performanța meniului actual, analiza concurenței, evaluarea costurilor la adăugarea de noi preparate, eliminarea sau înlocuirea celor existente, la ajustarea prețurilor și modificarea design-ului de meniu.

Schimbarea de meniu poate fi o oportunitate excelentă de revitalizare a afacerii, dar este important să o planifici cu atenție, să ții cont de câțiva indicatori cheie, cum ar fi cum ar fi rata de ocupare a mesei, timpul mediu de servire, mărimea medie a comenzii și marja de profit și să faci ajustările în funcție de feedback și rezultatele obținute.

Schimbările pot varia în complexitate și impact, de la ajustări minore, la o revizuire completă a ofertei.

CUPRINS

MOTIVE PENTRU O SCHIMBARE DE MENIU	4
MIC DEJUN	6
APERITIVE / STARTERS	10
CIORBE / SUPE	14
FEL PRINCIPAL	18
GARNITURI	26
DESERTURI	30
BĂUTURI	34
METRO CHEF - INGREDIENTELE SUCCESULUI ÎN BUCĂTĂRIE!	36
SFATURI ESENȚIALE PENTRU MENIURI FĂRĂ ALERGENI	38
MENIURI PENTRU COPII	41



MOTIVE PENTRU O SCHIMBARE DE MENU

Cifrele spun că e nevoie de o schimbare

Când te afli într-un impas și vezi că vânzările restaurantului stagnează, ai analizat datele privind vânzările, frecvența clienților și feedback-ul acestora, iar rezultatele nu sunt la nivelul așteptărilor, atunci este un moment bun să te gândești la o schimbare de meniu.

Profită de produse de sezon

Meniul bazat pe produse de sezon îți aduce flexibilitate pentru a adapta preparatele și ofertele în funcție de disponibilitatea ingredientelor. Aceasta poate eficientiza partea de costuri, facilita gestionarea stocurilor și îți poate reduce risipa alimentară.

Ține cont de tendințele din piață

Fie că vorbim de adăugarea unor noi elemente în trend sau adoptarea unor preparate noi, acestea arată că restaurantul tău este în pas cu tendințele culinare și te vor diferenția de concurență!

Schimbarea este mereu binevenită!

Pentru a-ți menține food cost-ul sub control și pentru a ține pasul cu prețurile din piață, ar trebui să-ți actualizezi meniul cel puțin o dată pe an. Acest lucru nu înseamnă că trebuie să rescrii tot meniul sau să adaugi multe preparate noi. Este pur și simplu un moment bun pentru o evaluare mai atentă a meniului existent.



Ca să poți face schimbări în meniu mai ușor, îți propunem o metodă de a clasifica preparatele:

VEDETE preparate cu randament ridicat pe scara rentabilității și foarte populare

CLASICE mâncăruri cu o rentabilitate scăzută, dar cu un nivel ridicat de popularitate

SPECIALITĂȚI feluri de mâncare care se pretează anumitor persoane, dar care sunt foarte profitabile

FĂRĂ IMPACT feluri de mâncare care au atât o rentabilitate scăzută, cât și o popularitate scăzută

- ◆ 7 din 10 persoane din România au utilizat cel puțin odată un serviciu de livrare de mâncare.
- ◆ 4 din 10 persoane din România comandă mâncare din locații pe care nu le-au vizitat încă.
- ◆ Un client apelează la serviciile unui restaurant de aproximativ 3,3 ori pe lună.
- ◆ Plata cu cardul este cea mai comună alegere.
- ◆ Valoarea tips-ului lăsat în restaurante este cuprinsă între 6-10 % din valoarea bonului.
- ◆ Majoritatea clienților află despre un nou restaurant prin recomandări de la prieteni/familie.
- ◆ Motivele pentru care oamenii aleg mesele în restaurant sunt pentru socializare, preparate noi pe care nu le pot face acasă sau în funcție de poftele culinare.
- ◆ Clienții doresc opțiuni mai puțin costisitoare, alături de promoții și reduceri.
- ◆ Meniurile cu poze sunt un factor relevante în procesul de decizie, indiferent dacă sunt printate sau digitale.

STATISTICI ȘI INFORMAȚII DESPRE COMPORTAMENTUL CLIENȚILOR



INFORMAȚII DESPRE INDUSTRIA HORECA

- ◆ Valoarea medie a unui mese în restaurant, de persoană, a fost 49,3 lei, în anul 2023.
- ◆ Numărul persoanelor care iau masa în restaurante între 14:00 și 17:00 s-a dublat față de 2019
- ◆ Orele de seară rămân în continuare cel mai popular interval orar pentru vizite în restaurante
- ◆ Cele mai comune restaurante din România sunt cu specific tradițional, italian sau fast-food.

MIC DEJUN



Consumul micului dejun în restaurante a devenit o practică din ce în ce mai populară, în special în contextul stilului de viață agitat și a schimbărilor în obiceiurile alimentare. Tendința de creștere a numărului de clienți care preferă micul dejun la restaurant este evidentă, întrucât până acum câțiva ani, singurele opțiuni de mic dejun erau oferite exclusiv de hoteluri și spații de cazare.

Odată cu dezvoltarea pieței, e de așteptat ca micul dejun să devină și mai popular și să fie văzut ca o experiență culinară în sine.

Pentru un restaurant, meniul de mic dejun nu vine la pachet cu o creștere a profitului lunar, ci ajută foarte mult la loializarea/fidelizarea clienților, precum și la rulaj și poate reprezenta un element de diferențiere față de concurență.

Din punct de vedere operațional, restaurantele care vor să servească micul dejun trebuie să acorde o atenție deosebită atât resurselor umane, cât și fluxului de muncă. Odată acoperită și zona de mic dejun, este esențial ca structura echipei și programul să fie coordonate cu atenție. Alte criterii importante includ poziționarea locației, diversitatea meniului și prețul.



TENDINȚE GENERALE DE CONSUM

- ◆ Opțiuni vegetariene și vegane, precum scramble vegan cu tofu, burrito vegetarian
- ◆ Preparate pe bază de alimente organice, cu proveniență locală
- ◆ All-day breakfast
- ◆ Opțiuni rapide și convenabile, precum waffles, sandwich-uri, croissante etc.

ADAPTEAZĂ MENIUL ÎN FUNCȚIE DE TENDINȚE

- ◆ Introdu în meniu preparate sănătoase și echilibrate din punct de vedere nutrițional
- ◆ Adaugă opțiuni vegetariene și vegane, pe bază de fructe și legume
- ◆ Scoate din meniu preparatele pe bază de carne care nu dau randament sau sunt nepopulare
- ◆ Oferă și opțiuni de mic dejun to-go, care să fie formate dintr-un preparat și o băutură
- ◆ Alege o serie de preparate ușor de realizat pe care să le poți oferi pe tot parcursul zilei





Imagine cu titlu informativ

IAURT CU COCOS, MERIȘOARE ȘI FULGI DE PORUMB

10 PORȚII

200 G/PORȚIE

COST ORIENTATIV/PORȚIE **2,53^{LEI}**

INGREDIENTE

Iaurt - 1,5 kg
Fulgi de cocos - 300 g
Fulgi de porumb - 500 g
Merișoare - 100 g

MOD DE PREPARARE

Adaugă iaurtul într-un bol și amestecă-l bine pentru a-l uniformiza.

Adaugă fulgii de cocos în iaurt și mixează până când aceștia sunt bine încorporați, conferind iaurtului o notă exotică și aromată de cocos. Adaugă fulgii de porumb și amestecă ușor.

Dacă folosești merișoare uscate, adaugă-le acum și amestecă-le în compoziție pentru a oferi un contrast de texturi și un gust ușor acrișor. Dacă preferi merișoare proaspete, poți să le așezi deasupra compoziției înainte de servire pentru a adăuga o notă proaspătă și fructată.

După ce toate ingredientele sunt bine încorporate, împarte compoziția în porții mici, gata de servire. Refrigerază conținutul timp de cel puțin o oră pentru a permite aromelor să se combine și pentru a obține o consistență răcoritoare și cremoasă. Înainte de servire, poți să decorezi cu câteva merișoare proaspete sau cu fulgi de cocos, pentru un aspect mai atrăgător.



Imagine cu titlu informativ

OMLETĂ CU SPANAC ȘI GORGONZOLA

10 PORȚII

200 G/PORȚIE

COST ORIENTATIV/PORȚIE **3,69^{LEI}**

INGREDIENTE

Ouă - 20 bucăți
Lapte - 300 ml
Baby spanac - 500 g
Gorgonzola - 150 g
Sare - 20 g

MOD DE PREPARARE

Spanacul se sotează într-o tigaie, se îndepărtează excesul de apă, se azonează cu sare și se amestecă cu gorgonzola.

Ouăle se amestecă cu lapte, se azonează cu sare. Într-o tigaie antiaderentă, la foc potrivit, se toarnă câte un polonic de compoziție și se prepară foile de omletă.

Pe fiecare foaie de omletă se transferă compoziția de spanac și gorgonzola, se rulează și se servesc calde.



APERITIVE

STARTERS

Aperitivele sunt preparate care se servesc de obicei înainte de masă sau între mese și pot varia în complexitate, în funcție de ocazie și de timpul dedicat preparării lor.

Servit cald sau rece, meniul poate include gustări ușoare, precum tartine, salate de sezon, platouri de brânzeturi și nuci sau o varietate de mezeluri și legume, dar și opțiuni mai sofisticate.

Inflația are un impact semnificativ asupra modului în care gestionăm cheltuielile și asupra așteptărilor clienților în ceea ce privește experiența culinară. Prin urmare, este tot mai probabil să întâlnești clienți care cer preparate concepute pentru a fi împărțite și savurate împreună cu alte persoane.

Provocarea restaurantelor, în schimb, e să rămână atractive și relevante, oferindu-le clienților experiențe pe care nu le pot replica acasă.



TENDINȚE GENERALE DE CONSUM

- ◆ Aperitive mici și variate
- ◆ Platouri de tip charcuterie
- ◆ Estetica farfuriei și a preparatelor devine un aspect foarte important
- ◆ Aperitivele pe bază de fructe de mare și pește sunt în creștere
- ◆ Un trend în creștere sunt aperitivele pentru mai multe persoane (3+)

ADAPTEAZĂ MENIUL ÎN FUNCȚIE DE TENDINȚE

- ◆ Folosește ingrediente care să creeze o paletă de culoare în farfurie
- ◆ Diversifică conținutul aperitivelor pentru a crea varietate în aceeași farfurie
- ◆ Folosește ingrediente de sezon și adaptează preparatele în funcție de disponibilitatea ingredientelor
- ◆ Introdu în meniu preparate clasice reinventate
- ◆ Oferă aperitive care sunt centrate și adaptate în jurul bucătăriei restaurantului
- ◆ Oferă o selecție de preparate care să atingă o gamă diversă de gusturi și diete
- ◆ Oferă preparate echilibrate, care să conțină carne și legume, dar și variante fără carne





Imagine cu titlu informativ

BRIE ÎN CRUSTĂ DE MIGDALE FELIATE

10 PORȚII

200 G/PORȚIE

COST ORIENTATIV/PORȚIE **8,58LEI**

INGREDIENTE

Brânză brie - 1,2 kg
Migdale feliate - 200 g
Oua - 3 bucăți
Făină - 50 g
Salată - 500g
Reducție de oțet - 20 g
Ulei de palmier - 500 ml

MOD DE PREPARARE

Taie brânza brie în bucăți sau felii potrivite pentru servire, după care trece bucățile de brânză prin făină, ou bătut iar apoi prin migdale feliate.

După acest pas, bucățile de brânză se vor lăsa la frigider timp de aproximativ 30 de minute pentru a permite amestecului să se fixeze.

Încălzește uleiul de palmier într-o tigaie adâncă, la temperatură medie până când este suficient de fierbinte pentru prăjire.

Prăjește bucățile de brânză acoperite cu ou, făină și migdale în uleiul fierbinte aproximativ 3-4 minute pe fiecare parte. Scoate bucățile de brânză pe o hârtie absorbantă pentru a elimina excesul de ulei.

Preparatul se poate servi alături de o salată simplă.



Imagine cu titlu informativ

BRIOȘĂ CU CHORIZO ȘI EMMENTALER

10 PORȚII

200 G/PORȚIE

COST ORIENTATIV/PORȚIE **8,42^{LEI}**

INGREDIENTE

- Brânză - 600 g
- Chorizo - 300 g
- Făină - 450 g
- Unt - 150 g
- Lapte - 450 ml
- Ulei de măsline - 200 ml
- Praf de copt - 30 g
- Ouă - 10 bucăți
- Salată - 500 g
- Sare - 20 g
- Piper alb - 1 g

MOD DE PREPARARE

Într-un bol de mixer se va amesteca făina cu praful de copt. Se adaugă ouăle, laptele și uleiul de măsline, se amestecă până când compoziția devine omogenă.

În compoziția pentru brioșe se adaugă brânza rasă și chorizo (țăiat julien), se azonează cu sare și piper alb. Formele pentru brioșe se vor unge cu unt clarificat. Compoziția se toarnă 3/4 în forme.

Cuptorul se încălzește la 180 grade Celsius. Tava cu brioșe se introduce în cuptor timp de aproximativ 20 - 25 minute. Brioșele se servesc calde alături de un mix de salată.

CIORBE SUPE



Ciorbele și supele reprezintă un punct central în oferta culinară a restaurantelor. Acest tip de preparate sunt un mod bun de a începe o masă și sunt apreciate în rândul clienților pentru valoarea lor nutritivă, gustul intens și versatilitate.

De-a lungul timpului, rețetele de ciorbe și supe au evoluat, de la rețete tradiționale, la reinterpretări și preparate contemporane. În ultimii ani, comportamentul de cumpărare al clienților a suferit schimbări semnificative, din punct de vedere al alegerilor gastronomice. Clienții sunt tot mai interesați de opțiuni sănătoase și diversificate în meniuri. De asemenea, sunt în căutare constantă de gusturi autentice și preparate cu ingrediente de înaltă calitate.

În acest moment, preparatele pe bază de legume și ingrediente proaspete sunt la mare căutare în restaurantele din întreaga lume.

În momentul de față, supele sunt prezente în peste 62% din meniurile de restaurante din lume.



TENDINȚE GENERALE DE CONSUM

- ◆ Ciorbe și supe sănătoase pe bază de legume și carne
- ◆ Ciorbe picante și condimentate, cu specific internațional
- ◆ Supele pe bază de ciuperci de specialitate sunt într-un trend ascendent

ADAPTEAZĂ MENIUL ÎN FUNCȚIE DE TENDINȚE

- ◆ Adaptează meniul în funcție de sezon și de ingredientele disponibile
- ◆ Aduagă în meniu o selecție restrânsă de supe creme și adaptează-le în funcție de ingredientele de sezon
- ◆ Asigură-te că ai opțiuni de preparate vegetariene și vegane
- ◆ Inspiră-te din gastronomia internațională





Imagine cu titlu informativ

SUPĂ CREMĂ DE MAZĂRE

10 PORȚII

300 G/PORȚIE

COST ORIENTATIV/PORȚIE **3,20^{LEI}**

INGREDIENTE

Mazăre - 1,8 kg
Ceapă - 300 g
Cartofi - 200 g
Unt - 100 g
Ulei de măsline - 50 g
Supă de legume - 40 g
Crutoane - 300 g
Sare - 20 g

MOD DE PREPARARE

Cartofii se spală, se curăță și se taie cuburi.

Concentratul de legume se dizolvă în 2 litri de apă fierbinte.

La foc potrivit, într-o oală se încălzește uleiul de măsline și se adaugă legumele, se gătesc pentru câteva minute, se adaugă supa de legume și se lasă să fiarbă timp de aproximativ 20 minute.

Supa se transferă în blender și se mixează până se obține o cremă fină. Se adaugă unt și se azonează cu sare.

Crema obținută se trece printr-o sită fină.

Supa cremă se servește alături de crutoane.



Imagine cu titlu informativ

GAZPACHO ANDALUZIAN

10 PORȚII

300 G/PORȚIE

COST ORIENTATIV/PORȚIE **3,16 LEI**

INGREDIENTE

Roșii - 2 kg
Castraveți - 400 g
Ceapă roșie - 200 g
Ardei gras roșu - 200 g
Ardei gras galben - 200 g
Usturoi - 10 g
Ulei de măsline - 100 g
Oțet - 100 ml
Chivas - 30 g
Pâine toast - 100 g
Piper - 1 g
Sare - 20 g

MOD DE PREPARARE

Amestecă roșiile, castraveții și ceapa tăiată într-un bol, alături de piper, usturoi și sare. Scurge zeama rezultată într-un vas și adaugă pâinea toast.

Lasă compoziția să stea la temperatura camerei pentru aproximativ 30 de minute. Următorul pas este să pui legumele tăiate la congelator timp de 30 de minute. După ce a trecut timpul, scoate-le din congelator și lasă-le să stea la temperatura camerei încă 30 de minute, până când se decongelează parțial.

Transferă legumele și pâinea într-un robot de bucătărie. Se mixează până se obține o textură cremoasă, adăugând treptat ulei de măsline și oțet.

Supa se azonează cu sare și piper, se trece printr-o sită fină și se servește rece cu chivas tăiat fin.

FEL PRINCIPAL



Felul principal reprezintă punctul culminant al experienței culinare. Secțiunea de feluri principale din meniul restaurantului tău poate varia de la preparate tradiționale până la opțiuni inovatoare, inspirate din bucătăriile internaționale sau reinterpretate într-un mod contemporan.

Un meniu de feluri principale poate conține preparate pe bază de carne, pește și fructe de mare, opțiuni vegetariene și vegane, pizza, salate complexe, preparate consacrate din bucătăriile internaționale și opțiuni pentru grupuri mari de persoane.

Calitatea ingredientelor este esențială în prepararea felurilor principale. Restaurantele trebuie să pună accent pe utilizarea ingredientelor proaspete, de înaltă calitate, adesea de sezon pentru a aduce arome autentice în farfurii.

Ca urmare a crizei sanitare din anul 2020, pe zona de carne și preparate din carne consumatorii din România au adoptat un stil de viață sănătos, cu interes crescut pentru produse de calitate, fără aditivi, conservanți sau alergeni.

Alte aspecte, precum prețurile în creștere, metodele de creștere a animalelor, grija pentru mediul înconjurător și beneficiile pentru sănătate au determinat o reducere a consumului de carne și un interes crescut pentru proteine alternative, pe bază de plante.



TENDINȚE GENERALE DE CONSUM

- ◆ Preparate pe bază de proteine vegetale
- ◆ Preparate și stiluri de gătit mediteranean
- ◆ Tăieturi de carne gourmet
- ◆ Rețete internaționale adaptate pentru piața din România
- ◆ Creștere în interes pentru carnea de curcan și vită

ADAPTEAZĂ MENIUL ÎN FUNCȚIE DE TENDINȚE

- ◆ Introdu în meniu preparate nostalgice și comfort food
- ◆ Introdu în meniu preparate pentru întreaga familie (3+ persoane)
- ◆ Folosește conopida ca alternativă la preparatele bogate în carbohidrați – spre exemplu, înlocuiește orezul în farfurii sau făina în blatul de pizza
- ◆ Reinventează preparate și gătește pe bază de abur, grill sau în stil sous-vide
- ◆ Adaugă opțiuni de carne gourmet, precum curcan, rață, vită sau oaie
- ◆ Variante vegetariene și vegane ale preparatelor tradiționale
- ◆ Elimină din meniu preparatele care nu aduc profit
- ◆ Adaugă preparate din pește în meniul restaurantului tău
- ◆ Introdu paste făcute manual, din făină integrală sau din legume
- ◆ Adaugă în meniu opțiuni de burgeri, paste și pizza care să respecte trendurile de anul acesta
- ◆ Introdu preparate cu proteine alternative, pe bază de plante



Dacă până acum **carnea** însemna aproximativ două treimi din conținutul unei farfurii, în viitor ne așteptăm la o creștere generală a consumului de legume. Pe viitor, estimăm că o porție de mâncare va conține 50% legume, fructe și alimente vegetale și 50% carne, ouă și alte ingrediente de origine animală.

Conform analizei comportamentului de consum, am observat o scădere a interesului pentru carnea de porc, în timp ce carnea de pui câștigă teren în preferințele consumatorilor.

O altă tendință importantă sunt dietele vegetariene și vegane care devin din ce în ce mai populare. Conform unui studiu realizat în Statele Unite, aproximativ **3,5 milioane de oameni declară că sunt vegani**.



CARNE

PEȘTE!

La nivel global, există o creștere majoră a **consumului de pește și fructe de mare**. Unul dintre factorii care determină această creștere este popularitatea dietei pescetariene, care include în dieta vegetariană și pește și fructe de mare.

Dacă în urmă cu 10-15 ani existau preparate pe bază de pește doar în meniurile restaurantelor de specialitate, astăzi mai toate restaurantele au cel puțin un preparat/fel de pește în meniu.

Românii consumă de **aproape trei ori mai puțin pește** decât media Uniunii Europene, dar devine din ce în ce mai popular, cu un mare potențial de creștere.

BURGER PIZZA

Industria de pizza a cunoscut o creștere a cererii, mai ales în timpul crizei sanitare, cerere care s-a păstrat și în ziua de astăzi. Fiind unul dintre cele mai consumate feluri de mâncare, pizza a devenit un preparat foarte relevant pentru industria HoReCa, care aduce profit și care reprezintă un motor pentru afaceri.

Unul dintre factorii care a accelerat cel mai mult creșterea industriei sunt **comenzile online**, pizza fiind printre principalele alegeri atunci când vine vorba despre livrările de mâncare.

Odată cu creșterea comenzilor, restaurantele au început să își adapteze și diversifice oferta de preparate, iar aici putem vorbi despre combinații inedite de ingrediente, oferte speciale sau chiar preparate pentru diverse diete speciale.

PASTE

Cererea de **preparate pe bază de paste** este în continuă creștere de foarte mult timp. Doar în România, comparativ cu anii 2010, consumul de paste s-a triplat. Unul dintre motive principale este varietatea de paste de pe piață și diversitatea de preparate pe care le poți oferi clienților.

Odată cu dezvoltarea pieței au început să apară și versiuni de paste din legume, din făină integrală sau paste fără gluten. Acest lucru indică faptul că industria se poate adapta cu ușurință tendințelor consumatorilor și poate oferi soluții care să satisfacă toate gusturile și nevoile culinare.

Deși carnea de vită rămâne o alegere de top pentru **burgeri**, clienții sunt atrași și de ingrediente premium și specialități, precum vită wagyu, brânză brie, pancetta sau gem de bacon. În plus, s-a observat o creștere a cererii de **burgeri vegetali**.

Pe zona de topping-uri, crește interesul pentru topping-uri pe bază de brânză și sosuri speciale, făcute în casă. Rucola devine o alegere populară, în detrimentul salatei verzi. Sosul tartar este o altă alegere de top, adăugând inspirație mediteraneană pentru preparatele de burgeri.



Imagine cu titlu informativ

BIBAN MEDITERANEAN CU LEGUME SOTE

10 PORȚII

350 G/PORȚIE

COST ORIENTATIV/PORȚIE **15,50LEI**

INGREDIENTE

Biban file - 1,5 kg
Cherry - 400 g
Usturoi - 20 g
Ceapă - 200 g
Zucchini - 1
Ardei gras - 1
Lămâi - 100 g
Ulei masline - 100 ml
Oțet balsamic - 20 ml
Microplante - 70 g
Sare - 20 g
Piper - 2 g

MOD DE PREPARARE

Fileurile de biban se azonează cu sare, ulei de măsline și usturoi. Se încălzește o tigaie antiaderentă. La foc potrivit, se gătește peștele timp de aprox. 6 - 7 min.

Recomandat este a se acoperi tigaia cu un capac (nu etanș), sau cu folie de aluminiu. Când peștele este gătit, se transferă pe o tavă și se lasă la cald, timp de 2 - 3 minute. În aceeași tigaie se sotează ceapa, ardeiul gras, timp de aprox. 3 minute.

Când ardeiul este aproape gătit, se adaugă rondele de zucchini. Într-un vas se sotează ceapa tăiată cu ulei de măsline, pătrunjel, oțet balsamic, suc de lămâie și legumele sotate. Se azonează cu sare și piper.



Imagine cu titlu informativ

FILE DE DORADĂ ÎN CRUSTĂ DE BUSUIOC SERVIT CU PRAZ

10 PORȚII

300 G/PORȚIE

COST ORIENTATIV/PORȚIE **13,26LEI**

INGREDIENTE

File de dorada - 1,5 kg

Ulei de măsline - 100 g

Pentru crustă:

Unt - 150 g

Pesmet panko - 200 g

Ouă - 3 bucăți

Parmezan - 50 g

Busuioc - 10 g

Pătrunjel - 1 legătură

Pentru garnitură:

Praz - 1 bucată

Smântână 32% grăsime - 500 g

Nucșoară - 1 g

Unt - 50 g

Sare - 20 g

MOD DE PREPARARE

Pentru crustă:

Combină toate ingredientele într-un blender, transferă compoziția între două foi pergament și rulează pentru a obține crusta la dimensiunea de 3 mm. După care se lasă la frigider.

Crusta se taie în forma fileurilor de pește și se ține la frigider.

Pentru pește:

Fileurile de pește se așează pe hârtie absorbantă și se vor asezona. Într-o tigaie se încinge uleiul, fileurile de pește se rumenesc doar pe partea fără piele, timp de 30 – 40 secunde.

Așează bucățile de pește într-o tavă pe hârtia pergament și acoperă-le cu segmentii de crustă. Încălzește cuptorul la 190°C. Gătește peștele în cuptor timp de aprox. 6 - 8 min.

Pentru garnitură:

Îndepărtează partea verde a prazului, și spală-l. Se taie pe jumătate (pe lung) apoi juliene subțire. Se sotează într-o oală cu unt, se azonează și se adaugă smântână. Se fierbe la foc mic pentru 5 minute.



Imagine cu titlu informativ

MUSCHI DE VITĂ, CAMEMBERT PANE CU PIURE DE ȚELINĂ CU TRUFE ȘI SOS DE PIPER VERDE

10 PORȚII

350 G/PORȚIE

COST ORIENTATIV/PORȚIE **37,35^{LEI}**

INGREDIENTE

- Mușchi de vită - 1,2 kg
- Brânză Camembert - 600 g
- Ulei de măsline - 100 g
- Țelină cuburi - 200 g
- Sos brun spaniol - 50 g
- Boabe de piper verde - 15 g
- Ulei de trufe - 20 g
- Ouă - 4 bucăți
- Făină - 200 g
- Pesmet - 200 g
- Roșii cherry - 300 g
- Microplante - 50 g



După preferințe,
mușchiul de vită poate fi
înlocuit cu piept de rață

MOD DE PREPARARE

Prelucrează mușchiul de vită cu o zi înainte. Fasonează mușchiul de vită, apoi înlătură partea subțire și partea groasă. Rezultă o piesă de 700 - 800g. Unge bucata de mușchi de vită cu ulei de măsline și condimentează cu sare și piper. Rulează mușchiul de vită în folie dublă de prospețime și strânge la capete pentru a se termoforma. Introdu mușchiul de vită în pungi alimentare pentru vidat și gătește-l sous vide timp de 2 ore la 50°C. După gătit, introdu mușchiul de vită la abatitor.

Taie brânza camembert în felii și panetează bucățile în ordinea obișnuită cu făină, ou și pesmet. Prăjește-o în friteuză cu puțin timp înainte de a fi servită.

Urmează indicațiile producătorului pentru pregătirea sosului brun. Adaugă boabele de piper în sosul preparat și fierbe compoziția timp de 2 minute. Adaugă uleiul de trufe în piureul de țelină preparat și amestecă pentru omogenizare.

Pentru servirea mușchiului de vită, pune rondelele de mușchi de vită pe grătar, atât cât să prindă culoare. Apoi, introdu rondelele în cuptor la regenerare, program mixt cu abur 40%, la 120°C, cu sondă de temperatură, până la o temperatură interioară de 60°C. Sotează roșiile cherry în ulei de măsline. Asezonează cu sare și piper.

ATENȚIE – lasă mușchiul de vită să se odihnească circa 7-8 minute, înainte de servire.



CURCAN CU FASOLE VERDE PIURE DE CARTOFI CU ROȘII USCATE SOS DE ARDEI COPT

10 PORȚII

300 G/PORȚIE

COST ORIENTATIV/PORȚIE **15,59LEI**

INGREDIENTE

Piept de curcan - 2 kg
 Condimente de pui - 1 g
 Fasole verde - 300 g
 Usturoi - 10 g
 Cartofi - 2 kg
 Coriandru - 10 g
 Ardei kapia - 200 g
 Unt - 200 g
 Smântână de gătit - 200 g
 Roșii uscate - 200 g
 Prosciutto cotto - 200 g
 Lapte - 200 ml

MOD DE PREPARARE

Coace ardeii capia, pune-l în blender, apoi adăugă unt și smântână de gătit până se formează sosul de ardei copt. Între timp pune cartofii la fiert pentru piure.

După ce cartofii sunt fierți, pregătește piureul de cartofi, adaugă lapte, unt, frunze de coriandru tocate mărunt și roșii uscate date prin blender.

Sotează fasolea verde într-o tigaie, alături de unt, sare și usturoi mărunțit.

Desfă și aplatizează ușor pieptul de curcan, după care asezonează folosind condimente pentru pui.

Așează în stil evantai felii de prosciutto și pune peste ele pieptul de curcan. Uple cu fasole verde, rulează și pune la cuptor la 140°C timp de aproximativ 40 de minute.



GARNITURI

Garniturile sunt servite, în mod tradițional, lângă un fel principal, pentru a completa masa și a oferi contraste de gust. Garniturile pot varia, de la legume simple preparate la aburi sau cartofi crocanți, orez, piureuri până la preparate complexe, precum cușcuș cu legume și mirodenii.

Garniturile oferă clienților o modalitate de a încerca ceva nou și datorită prețului scăzut și a varietății de opțiuni, clienții sunt dispuși să-și asume riscul de a comanda mai multe tipuri la aceeași masă.

Garniturile adaugă culoare, aromă și textură felului principal, iar pe lângă asta pot fi un loc bun unde poți testa și introduce noi preparate.



TENDINȚE GENERALE DE CONSUM

- ◆ Garnituri de confort
- ◆ Influențe și preparate cu specific internațional
- ◆ Opțiuni mai sănătoase și inovative
- ◆ Utilizarea fructelor și a legumelor exotice pentru un plus de aromă și savoare

ADAPTEAZĂ MENIUL ÎN FUNCȚIE DE TENDINȚE

- ◆ Introdu în meniu garnituri de conform precum mozzarella sticks sau inele de ceapă
- ◆ Reinventează preparate utilizând fructe și legume exotice
- ◆ Folosește salate, ierburi și legume de sezon
- ◆ Adaugă și opțiuni vegetariene și vegane în meniul de garnituri
- ◆ Introdu garnituri pe bază de alimente fermentate





Imagine cu titlu informativ

CARTOFI DULCI ȘI PIURE DE CARTOFI CU ȚELINĂ

10 PORȚII

250 G/PORȚIE

COST ORIENTATIV/PORȚIE **6,28^{LEI}**

INGREDIENTE

Țelină - 1 kg
Cartofi - 1 kg
Cartofi dulci - 200 g
Lapte - 300 g
Unt - 100 g
Piure de trufe - 10 g
Sare - 30 g

MOD DE PREPARARE

Cartofii se curăță și se pun la fiert în apă cu sare.

După aproximativ 15 minute se adaugă și cuburile de țelină și se continuă fierberea pentru încă 10 minute.

Separat se fierbe laptele. Legumele se trec printr-o sită și se scurg bine de apă.

Într-un vas, se amestecă legumele fierte cu ajutorul unui tel adăugându-se treptat laptele, cuburile de unt și piureul de trufe.

Cartoful dulce se spală bine și se feliază subțire, pe o mandolină.

Feliile de cartof dulce se prăjesc în friteuză.



Imagine cu titlu informativ

CARTOFI WEDGES CU PESTO DE AVOCADO ȘI USTUROI VERDE

10 PORȚII

300 G/PORȚIE

COST ORIENTATIV/PORȚIE **4,53^{LEI}**

INGREDIENTE

Cartofi - 2,5 kg
Avocado - 300 g
Usturoi verde - 10 g
Busuioc - 10 g
Lămâi - 50 g
Parmezan - 50 g
Miez de nucă - 20 g
Ulei de măsline - 100 ml
Sare - 20 g

MOD DE PREPARARE

Cartofii se curăță și se prăjesc în friteuză.

Pentru pesto de avocado, adăugă într-un blender avocado, usturoiul verde tocat, frunzele de busuioc, parmezan, sucul de lămâie, miezul de nucă, ulei de măsline, sare și piper.

Mixează până se obține o pastă cremoasă. După ce cartofii sunt gata, așează-i frumos pe farfurie.

Toarnă generos pesto-ul de avocado și usturoi verde deasupra cartofilor sau servește-l într-un bol separat, ca sos.



DESSERTURI

Deserturile au evoluat de-a lungul timpului, de la simple preparate, la opere de artă culinară. Meniurile de deserturi din restaurante reflectă în acest moment o varietate de arome, texturi și prezentări creative.

În prezent, clienții nu mai văd deserturile ca pe ceva ocazional, ci mai degrabă ca pe o parte integrată a unei mese. Comportamentul de cumpărare al clienților s-a schimbat în sensul în care, sunt la mare căutare deserturile sănătoase, cu ingrediente de calitate și care beneficiază de un aspect vizual de excepție.

Deserturile pe bază de înlocuitori de zahăr, precum sirop de arțar, agave sau zahăr de cocos, au înregistrat o tendință ascendentă în rândul consumatorilor. De asemenea, se observă și o deschidere față de preparate cu arome exotice și reinterpretări creative ale deserturilor clasice.



TENDINȚE GENERALE DE CONSUM

- ◆ Deserturi cu ingrediente naturale și fără zahăr adăugat
- ◆ Prezentarea și plating-ul contează
- ◆ Combinații și arome neașteptate
- ◆ Variante mini ale deserturilor clasice, pentru a oferi o degustare de dulce fără exces.

ADAPTEAZĂ MENIUL ÎN FUNCȚIE DE TENDINȚE

- ◆ Oferă mai multe opțiuni sănătoase, dar și opțiuni vegetariene și vegane
- ◆ Utilizează ingrediente naturale și neprocesate
- ◆ Preparatul trebuie să arate bine în farfurie
- ◆ Experimentează noi arome și ingrediente, în combinații creative
- ◆ Oferă porții mai mici, dar cu mai multe tipuri de deserturi incluse pentru o experiență culinară bogată





Imagine cu titlu informativ

ZUPPA INGLESE

10 PORȚII

150 G/PORȚIE

COST ORIENTATIV/PORȚIE **3,55^{LEI}**

INGREDIENTE

Savoardi - 500 g
Lapte - 1 L
Gălbenușuri de ouă - 9 bucăți
(180 g)
Smântână 32% grăsime - 250 g
Zahăr - 350 g
Amidon alimentar - 120 g
Ciocolată 50% cacao - 120 g
Esență de vanilie - 2 g
Lichior de cireșe - 250 g
Pudră de cacao - 50 g

MOD DE PREPARARE

Smântâna se fierbe într-un vas, se lasă să se tempereze.

Într-un vas de mixer se amestecă gălbenușurile și se adaugă zahăr, amidon și smântână. Crema obținută se trece într-un vas și se fierbe la foc potrivit, timp de 2-3 minute, amestecându-se constant cu un tel. Crema se împarte în doua vase.

Ciocolata se taie mărunț, se încorporează cu jumătate de cremă. În cupele în care se servește preparatul, se așează pișcoturi, se stropesc cu lichior, se toarnă cremele în 2 straturi și se presară cacao deasupra.

Cupele se lasă la frigider timp de 2 ore.



Imagine cu titlu informativ

TARTĂ CU MANGO ȘI CIOCOLATĂ ALBĂ

10 PORȚII

150 G/PORȚIE

COST ORIENTATIV/PORȚIE **3,55^{LEI}**

INGREDIENTE

Aluat:

Făină - 300 g

Unt - 175 g

Zahăr pudră - 100 g

Ouă - 2 bucăți

Esență de migdale - 1 g

Migdale felii - 40 g

Umplutură:

Ciocolată albă - 190 g

Amidon - 95 g

Ouă - 3 bucăți

Smântână - 150 g

Făină - 20 g

Lapte - 400 ml

Gălbenușuri de ouă - 6 bucăți
(120 g)

Zahăr pudră - 65 g

Decor:

Mango - 2 bucăți

Frișcă bătută - 100 g

Flori comestibile - 1 g

Coacăze roșii - 50 g

Ciocolată albă - 100 g

Smântână - 50 g

MOD DE PREPARARE

Într-un vas la blender amestecă făina, untul, zahărul, migdalele (prăjite și răcite în prealabil) apoi blendate, ouăle și esența de migdale. Aluatul trebuie să fie omogen și moale. Unge forma pentru tartă cu unt (forma circumferință 23 cm). Se întinde aluatul și se așează în formă. Baza aluatului se înțeapă cu o furculiță. Se lasă la frigider pentru 30 minute.

Încălzește cuptorul la 180°C. Tips: așează hârtie pentru copt peste aluat, adaugă boabe de fasole peste hârtie și bagă tava în cuptor pentru 10 minute. Îndepărtează cu grijă boabele de fasole și hârtia pentru copt și coace tarta în cuptor pentru încă 5-7 minute. Scoate tarta din cuptor și las-o să se răcească la temperatura camerei.

Într-un vas încălzește smântâna și adaugă ciocolată și amestecă cu o spatulă. Într-un vas separat, amestecă amidonul alimentar, făina și zahărul. Se cerne mixul de făină peste lapte, se pune la foc, amestecându-se până se formează consistența.

Bate gălbenușurile de ouă într-un vas. Strecoară compoziția de lapte peste gălbenușuri. Se adaugă la foc potrivit și se amestecă până se ajunge la punctul de fierbere. Strecoară compoziția peste ciocolata topită. Compoziția se lasă la temperatură. Jumătate de compoziție se așează în formă de tartă, feliile de mango și restul de compoziție deasupra. Scoate tarta din formă și decorează cu frișcă bătută, coacăze roșii și glazură de ciocolată albă.

Glazura de ciocolată albă: se încălzește smântâna lichidă pe foc și se adaugă ciocolata albă tăiată mărunț, se amestecă cu un tel până se omogenizează bine.

BĂUTURI

Băuturile sunt asociate cu socializarea, relaxarea și explorarea de noi arome și gusturi. Meniurile de băuturi au devenit o extensie a experienței culinare și joacă un rol important în definirea atmosferei și a stilului unui restaurant. În ultimii ani, trendurile de consum de băuturi s-au axat pe autenticitate și experiențe personalizate.

Schimbarea meniului de băuturi poate oferi un suflu nou și o notă distinctivă restaurantului tău. Prin urmărirea trendurilor actuale și adaptarea la cerințele consumatorilor, poți crea un meniu de băuturi diversificat și atrăgător, care să completeze în mod armonios experiența culinară oferită de restaurantul tău.

Conform Institutului Național de Statistică, consumul de băuturi în România este pe o pantă ascendentă. Mai exact, a crescut consumul de vin și băuturi spirtoase precum gin, rom și whiskey, iar pe zona de bere, alegerea cea mai populară este berea artizanală.



TENDINȚE GENERALE DE CONSUM

- ◆ Băuturi cu puțin alcool sau fără alcool
- ◆ Vinuri din soiuri autohtone
- ◆ Cocktail-uri spectaculoase, cu arome și combinații de ingrediente îndrăznețe, precum tabasco, fum sau legume
- ◆ Bere craft și artizanală
- ◆ Băuturi sănătoase
- ◆ Băuturi fermentate precum kombucha
- ◆ Interes crescut pentru băuturi spirtoase fine, de înaltă calitate

ADAPTEAZĂ MENIUL ÎN FUNCȚIE DE TENDINȚE

- ◆ Introdu în meniul tău o serie de băuturi cu un conținut scăzut de alcool sau chiar fără alcool
- ◆ Poți introduce și o mică selecție de bere craft în meniu, mai ales dacă ai un producător local
- ◆ Oferă băuturi sănătoase, precum limonade, smoothie, kombucha sau sucuri presate la rece
- ◆ Clienții apreciază originalitatea, așa că poți introduce în meniu o secțiune de băuturi „Signature Cocktails” pe care să fie creație proprie





METRO

Chef

METRO CHEF - INGREDIENTELE SUCCEȘULUI ÎN BUCĂTĂRIE!

De la legume și fructe proaspete la pește și fructe de mare atent selecționate, lactate create urmând rețete autentice, alimente de bază și produse semipreparate gata de servire, METRO Chef asigură eficiența și consistența de care ai nevoie în restaurantul tău!

Produsele METRO Chef înseamnă și:

Economisirea de timp

Produsele pregătite parțial reduc timpul necesar pregătirii alimentelor, permițând astfel bucătarilor să se concentreze pe aspecte mai creative ale procesului culinar.

Consistență

Produsele gata porționate asigură consistență în ceea ce privește calitatea și gustul.

Reducerea risipei

Cantitățile porționate ajută la reducerea risipei alimentare, deoarece se utilizează doar cantitatea necesară pentru fiecare porție.

Flexibilitate

Aceste produse oferă flexibilitate în meniu, permițând restaurantelor să răspundă rapid cererilor clienților

Eficiență operațională

Utilizarea produselor porționate ajută la optimizarea proceselor din bucătărie și la reducerea timpului de așteptare al clienților.



SFATURI ESENȚIALE PENTRU MENIURI FĂRĂ ALERGENI

Opțiunile de preparate fără alergeni pentru persoanele cu alergii alimentare pot atrage clienți noi care altfel ar fi evitat vizitarea restaurantului din cauza restricțiilor dietetice.

Realizarea unui meniu fără alergeni presupune planificare atentă, cunoștințe despre alergeni alimentari prezenți într-o bucătărie și o abordare dedicată pentru a asigura siguranța și satisfacția clienților cu nevoi dietetice speciale. Iar acest lucru îți poate aduce o serie de beneficii precum noi clienți și te poate diferenția de competiție.

Uite câțiva pași pe care îi poți urma:



Conform unui studiu realizat în Statele Unite, aproximativ 1 din 13 copii are cel puțin o alergie la mâncare, cei mai comuni 8 alergeni fiind lapte, ouă, arahide, nuci, grâu, soia, pește și fructe de mare.

Identifică alergeni

Conform Ordinului 201/2022, preparatele din meniu trebuie să conțină o listă a ingredientelor utilizate. Menționăm că este necesar ca orice ingredient ce depășește 20 de grame să fie adăugat în listă, cu informațiile nutriționale, valorile energetice, alergeni și aditivii pe care îi include.

Etichetare clară a alergenilor

Etichetează în meniu fiecare preparat cu o listă completă a alergenilor pe care îi conține.

Zonă și ustensile separate

În măsura în care este posibil, creează o zonă separată în bucătărie și folosește un set separat de ustensile pentru a evita contaminarea.

Instruiește personalul

Asigură-te că personalul restaurantului este instruit cu privire la alergeni alimentari și stabilește proceduri corecte de pregătire și preparare a meniurilor fără alergeni.

Opțiuni variate

Dezvoltă o gamă variată de opțiuni fără alergeni pentru a satisface nevoile dietetice ale clienților.

Actualizări regulate

Meniul fără alergeni trebuie actualizat periodic pentru a reflecta schimbările în rețete și ingrediente.

ALERGENI ȘI ÎNLOCUIITOR:

Alune sau Nuci

Înlocuitor: Semințe de dovleac sau floarea-soarelui, nuci de cocos sau semințe de susan.

Gluten (Grâu, Orz, Secară)

Înlocuitor: Făină de migdale, făină de ovăz fără gluten, făină de nucă de cocos.

Lapte

Înlocuitor: Lapte de soia, lapte de orez, lapte de migdale, lapte de cocos, lapte de ovăz.

Unt

Înlocuitor: margarină vegetală sau unt de soia

Iaurt

Înlocuitor: iaurt pe bază de soia, migdale, caju sau mazăre

Brânză

Înlocuitor: brânză vegetariană sau vegană pe bază de caju

Ouă

Înlocuitor: sos de mere, banane, semințe de in sau chia măcinate, gelatină

Soia

Înlocuitor: Fasole neagră sau năut în rețete, lapte de migdale sau de ovăz.

Peste sau Fructe de Mare

Înlocuitor: Tofu marinat sau alte proteine vegetale

Sulfite (Gaze sau Conservanți)

Înlocuitor: Aromatizanți naturali, arome din plante sau sucuri naturale.

Mustardă

Înlocuitor: Ierburile aromatice sau mirodenii, în funcție de rețetă.

Semințe de susan

Înlocuitor: Semințe de floarea-soarelui, de dovleac sau nuci.

Arahide

Înlocuitor: Semințe de dovleac sau de floarea-soarelui.



MENIURI PENTRU COPII

Meniurile și preparatele create special pentru copii reprezintă o oportunitate de a crea experiențe culinare memorabile pentru cei mici și un mod de a crește numărul de clienți al restaurantului.

În linii mari, un astfel de meniu trebuie să ofere alimente sănătoase și delicioase, în porții potrivite, pentru a asigura un aport corect de nutrienți necesari în dezvoltarea corectă a copiilor.

Un alt factor important pentru meniurile de copii este flexibilitatea preparatelor, ce poate face diferența în ceea ce privește satisfacția nevoilor părinților și a copiilor.

Câteva sfaturi pe care să le iei în considerare:

Oferă porții ajustate

Mărimea porțiilor este esențială pentru copii, iar acest lucru te ajută și în eliminarea risipei de alimente. În general, meniurile trebuie să conțină porții mai mici, potrivite pentru nevoile lor de dezvoltare.

Prezentarea contează

Copiii sunt atrași de culori și de aspectul vizual al mâncării. Prezintă preparatele într-un mod atractiv, utilizând culorii vii și forme interesante, pentru a le stimula curiozitatea și apetitul!

Meniuri interactive dedicate copiilor

Creează un meniu dedicat copiilor și include, pe lângă preparate și selecția de băuturi, jocuri, ghicitori, cărți de colorat sau informații interesante despre alimente.

Personalizarea preparatelor

Oferă opțiunea ca cei mici să își poată personaliza preparatele, alegând dintr-o listă de ingrediente predefinită.

Lista de băuturi

Asigură-te că meniul include și opțiuni sănătoase de băuturi, cum ar fi apă, sucuri naturale sau preparate pe bază de lapte.

Deserturi

Include și o mică selecție de deserturi sănătoase, cum ar fi fructe proaspete sau înghețată cu fructe.





Adaptarea meniurilor la ultimele tendințe din piață aduce numeroase avantaje pentru restaurante, ajutându-le să rămâne relevante, să atragă noi clienți și să își consolideze baza de clienți deja existentă.

AVANTAJE

- ◆ Atrage interesul clienților în căutare de noi experiențe culinare
- ◆ Stimulează loialitatea clienților
- ◆ Crește vizibilitatea online datorită tendinței publicului de a distribui pe social media preparatele în vogă
- ◆ Ajută la diferențierea față de concurență
- ◆ Creează o imagine modernă și o experiență culinară memorabilă
- ◆ Răspunde cerințelor pieței

DEZAVANTAJE:

- ◆ Trendurile culinare sunt efemere și se pot schimba rapid
- ◆ Dificultate în anticiparea cererii
- ◆ Necesită resurse financiare și operaționale suplimentare
- ◆ Poate fi dificilă menținerea consistenței preparatelor

