



Veganz

RECEPTEK

SPAR 



Veganz Pink Smoothie

Hozzávalók:

- 2 db érett biobanán
- 3 dl Veganz bio rizsital
- 2 ek. Veganz Smoothie bioalappor zöldborsófehérjével és gojibogyóval

Elkészítés:

Egy turmixgépbe tesszük a hozzávalókat, és kb. 2 percig alaposan összeturmixoljuk.

Poharakba öntve, friss gyümölccsel tálaljuk.





Veganz egzotikus „pecsenyefalatok”

Hozzávalók:

- 1 üveg Veganz bio kókuszkrém
- 1 db fehér hagyma apróra vágva
- 2 ek. kókuszolaj
- 2 gerezd fokhagyma
- 1 mk. füstölt paprika
- 1 mk. őrölt kömény
- 2 tk. édes-nemes pirospaprika
- 1 ek. biocitrom leve
- 1 csokor friss koriander
- teljes kiőrlésű bagett

Elkészítés:

Egy kis serpenyőben, az apróra vágott hagymát aranybarnára dinszteljük. Egy aprítógépbe kikanalazzuk a Veganz bio kókuszkrémet, majd hozzáadjuk a többi hozzávalót, és jó alaposan összedolgozzuk.

Az üvegbe visszakanalazzuk a pecsenyézsírt, majd a karikára vágott friss bagettek tetejére kenjük. Megsórjuk aprított zöld korianderlevéllel.





Mediterrán fűszeres „húsgolyók” bazsalikomos paradicsomártásban biopennével

Hozzávalók:

- 100 g penne/fő
- 2 üveg SPAR Natur*pur Bio passzírozott paradicsom
- 100 g Veganz extrudált szójadarabok
- 1 tk. édes-nemes paprika
- 1 tk. füstölt paprika
- 1 tk. őrölt bors
- 3 tk. fokhagymapor
- 1 tk. oregánó
- 1 tk. bazsalikom
- 1 mg kakukkfű
- 1 mk. rozmaring
- 1 csokor friss petrezselyem aprítva
- 2 db közepes fehér hagyma finomra vágva
- 1 mk. őrölt kömény
- 100 g csicsereborsóliszt/
zsemlemorzsa/tönkölyliszt
- kókuszolaj a sütéshez

Elkészítés:

A szójaszeleteket tizenöt percig sós vízben megfőzzük, lecsepegtetjük, majd hagyjuk kihűlni. Jó alaposan kinyomkodjuk, majd a felesleget papírtörlővel felitatjuk. Közben megpároljuk a hagymakockákat, hagyjuk kihűlni.

Egy aprító segítségével fasírtmasszát készítünk a szójaszeletekből, majd az aprítóba tesszük az összes többi hozzávalót, vagy a kezünkkel összegyúrjuk, félretesszük a hűtőbe kb. 30 percig pihentetni.

Közben megmelegítjük a passzírozott paradicsomot, gazdagíthatjuk friss zöldfűszerekkel, sóval, borssal, kifőzzük a tésztát és leszűrjük. A masszából kis méretű, (20 g) egyforma labdákat formázunk, és bő, forró olajban aranybarnára sütjük, majd egy papírtörlőre kiszedjük, és ha lecsepegett, hozzáadjuk a paradicsomszószhoz, ezután a forró tésztára halmozzuk.





Veganz pikáns csíkok Stroganoff-mártásban

Hozzávalók:

- 100 g Veganz extrudált szójaszeletek
- 300 g barna csiperkegomba
- 4 dl növényi tejszín
- 1 tk. paradicsompüré
- 1 ek. mustár
- 1 tasak Veganz gombamártás
- 250 ml víz
- kókuszolaj
- 1 fej hagyma
- 3 gerezd fokhagyma
- 15 dkg savanyú csemegeuborka
- 15 dkg gyöngyhagyma
- 1 dl fehérbor
- 1 csokor friss petrezselyem

Elkészítés:

A Veganz extrudált szójaszeleteket 10 percig enyhén sós vízben megfőzzük, leszűrjük, majd alaposan kinyomkodjuk.

Egy serpenyőt hevítünk, kevés kókuszolajon lepirítjuk a csíkokat, félretesszük.

Ugyanabban a serpenyőben kevés olajon lepirítjuk a gombákat, félretesszük a csíkokhoz.

Ugyanabban a serpenyőben aprított hagymát dinsztelünk, hozzáadjuk a fokhagymát, a paradicsompürét, a mustárt, a vizet, a tejszínt és a gombamártást, majd sűrűre összeforraljuk, hozzáadjuk a bort, sózzuk, borsozzuk. Beletesszük az aprított uborkát, gyöngyhagymát, a gombát és a csíkokat, majd 1 percig összeforraljuk.





Zöldfűszeres burgonyasaláta Veganz kókusz „bacon”-nel

Hozzávalók:

- 1 kg sárga burgonya
- 1 fej lilahagyma
- 1 csokor snidling
- 1 tasak Veganz bio zöldfűszermártásalappor
- 250 ml víz
- 1 csokor petrezselyem
- 1 doboz növényi tejföl vagy joghurt
- só, bors
- 1 ek. mustár
- 1 tasak Veganz bio pirított, füstölt kókuszchips
- 2 dl növényi majonéz (opcionális)

Elkészítés:

A hagymát, és a zöldfűszereket finomra vágjuk.

A burgonyát héjában megfőzzük, majd ha kihűlt megpucoljuk, és kis kockákra vágjuk. Egy kis lábasban elkeverjük a vizet, a tejszínt, és a zöldfűszeres alapport, majd felforraljuk.

Ha lehűl, hozzáadjuk a sót, borsot, mustárt, növényi tejfölt, és ha van, a majonézt, majd a fűszerekkel együtt összekeverjük a burgonyasalátával.

Pár órára hűtőbe tesszük, tálaláskor megszórjuk a Veganz bio pirított, füstölt kókuszchips-szel.





Veganz csokoládés-kekszes pohárkrém sós karamellás kókuszpelyhekkel

Hozzávalók:

- 1 üveg Veganz bio kenhető kakaós krém
- 1 doboz Veganz vaníliaízű keksz
- 3 dl Veganz bio rizsital
- 1 zacskó Veganz bio pirított kókuszchips sós karamellás ízesítéssel

Elkészítés:

A kekszet nagyobb darabokra törjük, és langyos rizsitalba áztatjuk, majd enyhén kinyomkodjuk.

Egy kis pohárba rétegezzük a kakaós krémmel, közé, és a tetejére sós-karamellás kókuszchips-et szórunk.

Fogyasztás előtt egy órára hűtőbe helyezzük.





Pisztáciás-matcha-s zöld energiagolyók

Hozzávalók:

- 40 dkg kimagozott datolya
- 10 dkg pisztácia
- 2 ek. VEGANZ bio matchapor keverék
- 10 dkg mandula
- 2 ek. kakaópor
- 2 ek. kókuszolaj

Elkészítés:

A kimagozott datolyákat 20 percre langyos vízbe áztatjuk, majd leszűrjük. A mandulát és a pisztáciát, külön-külön megdaráljuk.

A datolyát egy aprítóba helyezzük, és addig aprítjuk, míg egységes massa nem lesz, hozzáadjuk a kakaót, a pisztácia felét, a matchaport, a kókuszolajat, és tovább aprítjuk. 1-2 perc alatt a masszánk összeáll, és a kezünkkel kis golyókat formálunk, amelyeket először matchaporba, majd pisztáciába forgatunk.

Egy órára a hűtőbe tesszük fogyasztás előtt.



