

PLANT- BASED RECIPES



Ο ΚΟΣΜΟΣ ΑΛΛΑΖΕΙ. ΤΟ ΙΔΙΟ ΚΑΙ Η ΔΙΑΤΡΟΦΗ

Είναι αλήθεια!

Η χορτοφαγική διατροφή και οι μαγειρικές προτάσεις που δεν βασίζονται στο κρέας κερδίζουν έδαφος σε όλο τον κόσμο. Μάλιστα, οι περισσότεροι που παραγγέλλουν χορτοφαγικά πιάτα δεν είναι χορτοφάγοι. Είναι εκείνοι που αναζητούν ποικιλία, νέες γευστικές εμπειρίες, αλλά και τρόπους για να κάνουν καλό στον εαυτό τους και στον πλανήτη.

ΣΥΜΦΩΝΑ ΜΑΛΙΣΤΑ ΜΕ
ΜΕΛΕΤΕΣ, ΠΕΡΙΠΟΥ ΤΟ
20%
ΤΩΝ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΩΝ ΑΚΟΛΟΥΘΕΙ
ΜΙΑ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΧΩΡΙΣ ΚΑΘΟΛΟΥ
ΚΡΕΑΣ Ή ΜΕ ΠΕΡΙΣΤΑΣΙΑΚΗ
ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗ ΤΟΥ*.

Είναι άνισο!

Το 75% της παγκόσμιας κατανάλωσης βασίζεται σε 12 φυτικά και 5 ζωικά είδη, ενώ υπάρχουν πάνω από 5000 χόρτα και φυτά, τα οποία μπορούν να αξιοποιηθούν στην κουζίνα.

Επίσης, το 1/3 των εκπομπών αερίων του θερμοκηπίου και το 60% της απώλειας της παγκόσμιας βιοποικιλότητας συνδέεται με τις πρακτικές παραγωγής και κατανάλωσης που έχουμε υιοθετήσει.

Είναι απλό!

Η ζήτηση για φαγητά με συστατικά φυτικής προέλευσης σημειώνει άνοδο. Μπορούμε με μερικές απλές αλλαγές στο μενού να μειώσουμε τον περιβαλλοντικό μας αντίκτυπο. Λιγότερη ζωική και περισσότερη φυτική πρωτεΐνη στα μενού, είναι μια καλή αρχή.

Είναι διαφορετικό!

Άλλο Vegetarian και άλλο Vegan. Vegetarian είναι εκείνος που δεν τρώει κρέας, πουλερικά και θαλασσινά, ενώ ο Vegan εκτός από αυτά αποκλείει και κάθε προϊόν ζωικής προέλευσης, όπως το αυγό, το γάλα και το μέλι.

Η Unilever Food Solutions είναι δίπλα σου!

Στη Unilever Food Solutions πιστεύουμε σε ένα καλύτερο αύριο για ολόκληρο τον πλανήτη και δημιουργούμε προϊόντα και γεύσεις που βασίζονται σε φυσικά, ποιοτικά, βιώσιμα συστατικά. Είμαστε σίγουροι ότι η μεγάλη αλλαγή

μπορεί να έρθει από εσάς τους Chef. Έτσι, μέσω της **online Ακαδημίας UFS Academy** σας προσφέρουμε μία δωρεάν σειρά σύντομων και περιεκτικών video, ώστε να έχετε τη δυνατότητα να αναβαθμίσετε τις μαγειρικές σας δεξιότητες και να διευρύνετε τις πρακτικές σας.



**ΣΚΑΝΑΠΕΤΕ
ΕΔΩ ΓΙΑ
ΤΑ ONLINE
COURSES**



Ανακαλύψτε την πλήρη γκάμα των προϊόντων μας για χορτοφαγικές προτάσεις στο unileverfoodsolutions.gr



ΨΗΤΟ ΜΑΡΟΥΛΙ ΚΑΙ ΚΑΡΟΤΑ ΜΕ VEGAN RANCH DRESSING

Με αυτό το vegan ranch dressing... το ψητό μαρούλι και τα καρότα απογειώνονται και μπορούν να αποτελέσουν ένα εντυπωσιακό συνοδευτικό.

ΥΛΙΚΑ (10 ΜΕΡΙΔΕΣ)

ΓΙΑ ΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

- 880 γρ. μαρούλι Romana
- 320 γρ. καρότα, καθαρισμένα
- 40 γρ. κάρπαρ
- 20 γρ. κουκουνάρι
- 20 γρ. μαϊντανός
- Ελαιόλαδο
- Αλατοπίπερο

ΓΙΑ ΤΟ VEGAN RANCH DRESSING

- 200 γρ. [Hellmann's Vegan](#)
- 125 γρ. Vegan Sour Cream (ξινή κρέμα)
- 50 γρ. [Hellmann's Απαλή Μουστάρδα](#)
- 20 γρ. λευκό ξίδι
- 15 γρ. χυμός λεμονιού
- 10 γρ. σκόρδο
- 5 γρ. μαϊντανός
- 5 γρ. σχοινόπρασο
- Αλάτι

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Για τα λαχανικά: Ξεφλουδίζουμε τα καρότα, αφήνοντας τις κορυφές τους και τα τοποθετούμε σε ένα ταψί. Αφού ρίξουμε μερικές σταγόνες ελαιόλαδο και καρυκεύσουμε, τα ψήνουμε στον φούρνο μέχρι να καψαλιστούν και να μαγειρευτούν καλά. Παράλληλα, κόβουμε το μαρούλι Romana σε δύο μισά, το βάζουμε σε ταψί και αφού προσθέσουμε μερικές σταγόνες ελαιόλαδο και καρυκεύσουμε, το ψήνουμε στο grill μέχρι να καψαλιστεί απ' όλες τις πλευρές.

Για το vegan ranch dressing: Σε ένα blender προσθέτουμε Hellmann's Vegan, vegan sour cream, λευκό ξίδι, λίγες σταγόνες χυμό λεμονιού, φρέσκο μαϊντανό, σχοινόπρασο, σκόρδο, μουστάρδα, αλάτι και πιπέρι και αναμειγνύουμε μέχρι να δημιουργηθεί ένα λείο μείγμα.

Για το στήσιμο: Τοποθετούμε μια βάση από ψημένο μαρούλι και ψητά καρότα και προσθέτουμε μερικές γενναιόδωρες σταγόνες vegan ranch dressing. Γαρνίρουμε με κάρπαρ, κουκουνάρι και μαϊντανό.

VEGAN BURGER ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΦΑΣΟΛΙΑ

Ένα burger με προκλητικά ενδιαφέρουσα γεύση.

ΥΛΙΚΑ (4 BURGERS)

ΓΙΑ ΤΟ ΜΠΙΦΤΕΚΙ

- 450 γρ. φασόλια χάντρες
- 200 γρ. μανιτάρια, κομμένα καρέ
- 100 γρ. κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 80 γρ. γαλέτα
- 10 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο
- 5 γρ. Knorr Primerba Πάστα Θυμάρι
- 3 φρέσκα κρεμμυδάκια, ψιλοκομμένα
- 30 ml ελαιόλαδο
- 20 ml καλαμποκέλαιο
- 3 γρ. κύμινο • 3 γρ. μαϊντανός
- Αλάτι • Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΓΙΑ ΤΟ ΓΟΥΑΚΑΜΟΛΕ

- 125 γρ. αβοκάντο
- 40 γρ. Hellmann's Vegan
- 40 γρ. τομάτα, κομμένη καρέ
- 30 γρ. κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 25 γρ. χυμός lime
- 7 γρ. κόλιανδρος, ψιλοκομμένος

ΓΙΑ ΤΟ ΣΤΗΣΙΜΟ

- 4 ψωμάκια για burger
- Mix σαλάτας κομμένη ζουλιέν (καρότο, αγγούρι, πράσινη και κόκκινη πιπεριά)
- Τομάτα κομμένη σε φέτες
- Hellmann's Vegan

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Για το μπιφτέκι: Βράζουμε τα φασόλια και τα κρατάμε στην άκρη. Στη συνέχεια σοτάρουμε στο ελαιόλαδο το κρεμμύδι μέχρι να καραμελώσει, προσθέτουμε το σκόρδο και το φρέσκο κρεμμύδι και συνεχίζουμε το σοτάρισμα. Έπειτα, αρωματίζουμε με το κύμινο και το θυμάρι, προσθέτουμε τα μανιτάρια και σοτάρουμε μέχρι να ιδρώσουν. Στη συνέχεια αφού κρυώσει το μείγμα μας λιώνουμε με τη βοήθεια πιρουνιού τα φασόλια, ομογενοποιούμε με το μείγμα των μανιταριών και καρυκεύουμε με αλάτι και πιπέρι. Φτιάχνουμε τα burger μας ανάλογα με το μέγεθος του ψωμιού που έχουμε και τέλος ψήνουμε σε φούρνο ή τηγάνι.

Για το γουακαμόλε: Λιώνουμε το αβοκάντο και ομογενοποιούμε όλα τα υπόλοιπα υλικά.

Για το στήσιμο: Ψήνουμε από την εσωτερική πλευρά το ψωμί και στη συνέχεια προσθέτουμε τη Hellmann's Vegan, το μπιφτέκι, το γουακαμόλε, την τομάτα και ολοκληρώνουμε με τη σαλάτα των λαχανικών (αφού πρώτα έχουμε μπλανσάρει τα λαχανικά).



STIR FRIED ΛΩΤΟΣ ΜΕ ΠΟΛΥΧΡΩΜΕΣ ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ

Ο λωτός με τη χαρακτηριστική γλυκιά και λεπτή γεύση του δίνει μια ιδιαίτερη απόχρωση σε αυτό το χειμωνιάτικο πιάτο.

ΥΛΙΚΑ (2 ΜΕΡΙΔΕΣ)

- 300 γρ. λωτός
- 100 γρ. μανιτάρια
- 1 κόκκινη πιπεριά
- 1 κίτρινη πιπεριά
- 20 γρ. Knorr Πικάντικη Σάλτσα με Τσίλι, Σόγια και Λαχανικά
- 15 γρ. Knorr Σάλτσα Σόγιας
- 40 ml σπασμέλαιο
- 20 ml λευκό κρασί
- 5 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο
- Σπόροι σουσαμιού
- Ξίδι

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Κόβουμε τους λωτούς σε κύβους και τους τοποθετούμε σε νερό με ξίδι για 20'-30'. Στη συνέχεια, κόβουμε τις πιπεριές σε μεγάλα καρέ. Σοτάρουμε τον λωτό στο σπασμέλαιο με το σκόρδο, μέχρι να ροδίσει για 3'-5'. Καρυκεύουμε με αλάτι, προσθέτουμε τα μανιτάρια και συνεχίζουμε το σοτάρισμα για άλλα 2'-3'. Στο τέλος, προσθέτουμε τις πιπεριές και σοτάρουμε για 2'-3' ακόμα. Σβήνουμε με το κρασί και προσθέτουμε τη σόγια και την Knorr Πικάντικη Σάλτσα με Τσίλι, Σόγια και Λαχανικά και ανακατεύουμε μέχρι η σάλτσα μας να γλασάρει. Ολοκληρώνουμε με σπόρους από σοταρισμένο σουσάμι.



ΚΟΧΥΛΙΑ ΓΕΜΙΣΤΑ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΑΓΚΙΝΑΡΕΣ ΣΕ ΑΡΩΜΑΤΙΚΗ ΣΑΛΤΣΑ ΤΟΜΑΤΑΣ

Μικρές λεπτομέρειες, δίνουν άλλη διάσταση σε αυτό
το κλασικό πιάτο ζυμαρικών.

ΥΛΙΚΑ (4 ΜΕΡΙΔΕΣ)

ΓΙΑ ΤΑ ΚΟΧΥΛΙΑ

- 20 κοχύλια jumbo
- Αλάτι

ΓΙΑ ΤΗ ΓΕΜΙΣΗ

- 150 γρ. τυρί κρέμα
- [250 γρ. Knorr Ζωμός Λαχανικών σε Σκόνη](#)
- 80 γρ. φέτα θρυμματισμένη
- Λευκά φασόλια κονσέρβας
- 3 κρεμμύδια φρέσκα, ψιλοκομμένα
- [5 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο](#)
- [5 γρ. Knorr Primerba Πάστα Θυμάρι](#)
- Baby σπανάκι
- Ελαιόλαδο
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ

- [300 γρ. Knorr Σάλτσα Τομάτας](#)
- Καπνιστό τυρί Μετσόβου σε φέτες
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 5 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο
- 3 γρ. κύμινο
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Για τα κοχύλια: Βράζουμε τα κοχύλια al dente σε αλατισμένο νερό για 9'-10' και κρατάμε στην άκρη.

Για τη γέμιση: Σοτάρουμε σε ελαιόλαδο το ψιλοκομμένο φρέσκο κρεμμύδι, το σκόρδο και δουλεύουμε για λίγο. Στη συνέχεια προσθέτουμε το σπανάκι και δουλεύουμε μέχρι να μαραθεί. Σβήνουμε με τον ζωμό, καρυκεύουμε με το πιπέρι και το θυμάρι και αφήνουμε να γλασάρι.

Έπειτα, τοποθετούμε σε blender τα στραγγισμένα φασόλια, το τυρί κρέμα και τη φέτα και χτυπάμε. Τέλος, προσθέτουμε το μείγμα των φασολιών στο σπανάκι και τοποθετούμε σε σακούλα ζαχαροπλαστικής.

Για τη σάλτσα: Σοτάρουμε το κρεμμύδι σε ελαιόλαδο, προσθέτουμε το σκόρδο και την τομάτα, καρυκεύουμε με αλάτι, πιπέρι και κύμινο και αφήνουμε να γλασάρι. Τοποθετούμε τη σάλτσα σε ταψί και στη συνέχεια τα γεμιστά κοχύλια με το καπνιστό τυρί και ψήνουμε στους 190°C για 20'.



NOODLES ΚΑΡΟΤΟΥ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΦΥΣΤΙΚΟΒΟΥΤΥΡΟΥ

Απολαυστικά noodles καρότου με σάλτσα από φυτικόβούτυρο.
Ένας απρόσμενος συνδυασμός που κάνει την έκπληξη.

ΥΛΙΚΑ (2 ΜΕΡΙΔΕΣ)

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ

- 100 γρ. Knorr Αφυδατωμένο Γάλα Καρύδας
- 40 γρ. ανάλατο φυτικόβούτυρο
- 40 γρ. Knorr Σάλτσα Σόγιας
- 20 γρ. τζίντζερ, ψιλοκομμένο
- 20 γρ. χυμός lime
- 8 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο
- 5 γρ. πιπέρι καγιέν
- Αλάτι

ΓΙΑ ΤΑ NOODLES ΚΑΡΟΤΟΥ

- 5 μεγάλα καρότα
- 100 γρ. κάσιους, ψημένα
- 20 γρ. κόλιανδρος, ψιλοκομμένος

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Για τη σάλτσα: Ανακατεύουμε όλα τα υλικά σε μια μπασίνα, μέχρι να δημιουργηθεί μια λεία και κρεμώδης σάλτσα.

Για τα noodles καρότου: Πλένουμε καλά τα καρότα, τα ξεφλουδίζουμε και τα αφήνουμε να στεγνώσουν. Χρησιμοποιώντας το spiral slicer, φτιάχνουμε ζυμαρικά από όλα τα καρότα. Τοποθετούμε τα ζυμαρικά καρότου σε μια μπασίνα, ρίχνουμε την κρεμώδη σάλτσα των φιστικιών και ανακατεύουμε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Σερβίρουμε με ψητά κάσιους και φρεσκοκομμένο κόλιανδρο.



ΨΗΤΑ ΚΑΡΟΤΑ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑΣ ΜΕ ΣΦΕΝΔΑΜΟ ΚΑΙ ΡΟΔΙ

Ένα ιδιαίτερα δροσερό και νόστιμο επιδόρπιο με ρόδι που είναι ένα φρούτο υψηλής διατροφικής αξίας, γνωστό και ως “κόκκινος θησαυρός”.

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΑ ΚΑΡΟΤΑ

- 900 γρ. καρότα, καθαρισμένα
- [15 γρ. Knorr Σάλτσα Σόγιας](#)
- 15 ml ελαιόλαδο

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ

- 30 γρ. χυμός λεμονιού
- [30 γρ. Hellmann's Vegan](#)
- 30 γρ. νερό
- 10 γρ. ξίδι
- 10 γρ. σφένδαμος
- 1 σκελίδα σκόρδο, τριμμένη

ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

- 30 γρ. ρόδι
- 30 γρ. φιστίκια, τριμμένα
- 15 γρ. μαϊντανός ή κόλιανδρος, κομμένος

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Για τα καρότα: Ρίχνουμε τα καρότα μέσα στο μείγμα από το ελαιόλαδο και τη σάλτσα σόγιας, τα τοποθετούμε στο ταψί πάνω σε αντικολλητικό χαρτί και τα ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο μέχρι να πάρουν χρώμα για 20'-30' γυρνώντας τα μια φορά.

Για τη σάλτσα: Ανακατεύουμε τη Hellmann's Vegan, τον χυμό λεμονιού, το ξίδι, τον σφένδαμο, το σκόρδο και τόσο νερό, ώστε να αποκτήσει το μείγμα την κατάλληλη πυκνότητα.

Για το σερβίρισμα: Σερβίρουμε τα καρότα ρίχνοντας από πάνω τη σάλτσα ταχίνι, το ρόδι, τα φιστίκια και τον μαϊντανό.



TACOS ΜΕ VEGAN ΚΑΓΙΑΝΑ

Ένα vegan πιάτο που θα τύχει ιδιαίτερης προτίμησης. Ανάλαφροι γευστικοί συνδυασμοί που θα “κλείσουν το μάτι” σε όλους.

ΥΛΙΚΑ (8 TACOS)

ΓΙΑ ΤΟΝ VEGAN ΚΑΓΙΑΝΑ

- 1 συσκευασία tofu
- 100 γρ. τοματίνια
- 1 κρεμμύδι σε κύβους
- 1 πράσινη πιπεριά κέρατο, κομμένη καρέ
- 1 κόκκινη πιπεριά, κομμένη καρέ
- 3 γρ. κύμινο
- 3 γρ. καπνιστή πάπρικα
- Ξύσμα από 1 λεμόνι
- Αλάτι θαλασσινό
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΓΙΑ ΤΟ ΜΕΙΓΜΑ ΑΒΟΚΑΝΤΟ ΚΑΙ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

- 8 tortillas καλαμποκιού
- 2 αβοκάντο
- [100 γρ. Hellmann's Vegan](#)
- Φύλλα κόλιανδρου
- Χυμός λεμονιού
- Αλάτι θαλασσινό

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Για τον vegan καγιανά: Σοτάρουμε το κρεμμύδι μέχρι να μαραθεί. Στη συνέχεια προσθέτουμε τις πιπεριές και αφήνουμε να μαγειρευτούν. Τέλος, προσθέτουμε το tofu και τα τοματίνια. Καρυκεύουμε με τα μπαχαρικά και μαγειρεύουμε για 8'-10'. Προσθέτουμε το ξύσμα λεμονιού και αφαιρούμε από τη φωτιά.

Για το μείγμα αβοκάντο και το σερβίρισμα: Τοποθετούμε το καθαρισμένο αβοκάντο σε blender και ομογενοποιούμε με τη μαγιονέζα. Έπειτα, καρυκεύουμε με αλάτι και ολοκληρώνουμε με τον χυμό λεμονιού. Ζεσταίνουμε τις tortillas και σερβίρουμε το μείγμα του αβοκάντο, τον καγιανά και τελειώνουμε με φρέσκα φύλλα κόλιανδρου.



BUDDHA BOWL ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ HUMMUS

Αυτό το τραγανό vegan Buddha Bowl είναι γεμάτο φρέσκα συστατικά και γεύση.

ΥΛΙΚΑ (10 ΜΕΡΙΔΕΣ)

ΓΙΑ ΤΟ ΚΡΕΜΩΔΕΣ HUMMUS DIP

- 100 γρ. ρεβίθια
- [100 γρ. Hellmann's Vegan](#)
- 30 γρ. χυμός λεμονιού
- 10 γρ. σκόρδο
- 3 γρ. κύμινο
- Ξύσμα λεμονιού
- Αλάτι
- Πιπέρι

ΓΙΑ ΤΟ BUDDHA BOWL

- 600 γρ. κουσκούς
- 600 γρ. φαλάφελ
- 200 γρ. ραντίτσιο
- 150 γρ. μαρούλι little gem
- 100 γρ. τομάτες
- 90 γρ. πράσινες ελιές
- 60 γρ. ραπανάκια
- 50 γρ. ρεβίθια
- Πάπρικα
- Ελαιόλαδο

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Για το κρεμώδες hummus dip:

Προσθέτουμε τη Hellmann's Vegan, τα ρεβίθια, το σκόρδο, το κύμινο, τον χυμό λεμονιού και το ξύσμα σε ένα blender και αναμειγνύουμε μέχρι το μείγμα να γίνει λείο. Στη συνέχεια καρυκεύουμε μέχρι να αποκτήσει την επιθυμητή γεύση.

Για τη σάλτσα: Τηγνίζουμε τα φαλάφελ μέχρι να ροδίσουν και να γίνουν τραγανά και ξεροψήνουμε τα ρεβίθια σε ένα τηγάνι με ελαιόλαδο, ενώ παράλληλα καρυκεύουμε.

Για το buddha bowl: Φτιάχνουμε μια βάση από κουσκούς μαγειρεμένο (με μαϊντανό, χυμό και ξύσμα λεμονιού, αλάτι, πιπέρι) και προσθέτουμε μια κουταλιά hummus στο μπολ. Κόβουμε τα ραπανάκια στη μέση. Έπειτα, προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και ρίχνουμε μερικές σταγόνες ελαιόλαδο πάνω από το hummus, γαρνίροντας με ψημένα ρεβίθια (σε ελαιόλαδο και αλατοπίπερο) πασπαλισμένα με πάπρικα.





BURGER ΜΕ ΨΗΤΑ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ DRESSING ΤΡΟΥΦΑΣ

Ένα πλούσιο και νόστιμο gourmet burger με dressing Hellmann's Vegan και τρούφα που θα ταίριαζε τέλεια με τηγανητές γλυκοπατάτες.

ΥΛΙΚΑ (10 BURGERS)

ΓΙΑ ΤΗ ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ ΤΡΟΥΦΑΣ

- 460 γρ. [Hellmann's Vegan](#)
- 10 γρ. τρούφα σε πάστα
- Αλάτι
- Πιπέρι

ΓΙΑ ΤΟ BURGER

- 10 ψωμάκια με σπόρους παπαρούνας
- 20 φέτεςμανιτάρια Portobello, χωρίς κοτσάνια
- 280 γρ. καραμελωμένα κρεμμύδια
- 100 γρ. νεροκάρδαμο
- Φρέσκο δενδrolίβανο
- Θυμάρι
- Σκόρδο
- Ελαιόλαδο

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Για τη μαγιονέζα τρούφας:

Σε ένα μπολ ανακατεύουμε τη Hellmann's Vegan και την πάστα τρούφας μέχρι να ομογενοποιηθούν κι έπειτα προσθέτουμε αλάτι και πιπέρι μέχρι να αποκτήσει το μείγμα την επιθυμητή γεύση.

Για το burger: Ανακατεύουμε σε ένα μπολ το ελαιόλαδο, το δενδrolίβανο, το θυμάρι, το σκόρδο, το αλάτι και το πιπέρι. Έπειτα, με ένα πινέλο απλώνουμε το μείγμα πάνω στις 20 φέτεςμανιτάρια και τα ψήνουμε μέχρι να καψαλιστούν καλά και από τις δύο πλευρές. Στη συνέχεια, κόβουμε τα ψωμάκια, τα αλείφουμε με λάδι και τα ξεροψήνουμε στο grill. Ξεκινώντας να φτιάχνουμε τα burgers, προσθέτουμε μια γενναιόδωρη ποσότητα καραμελωμένων κρεμμυδιών, τα ψητά μανιτάρια, το κάρδαμο και τη μαγιονέζα τρούφας.

ΓΛΥΚΟΠΑΤΑΤΕΣ ΓΕΜΙΣΤΕΣ ΜΕ RAW NOBEEF BURGER

Νέα πρόταση για ένα πιάτο που έχουμε συνηθίσει να το βλέπουμε
σε διαφορετικό υπόβαθρο

ΥΛΙΚΑ (4 ΜΕΡΙΔΕΣ)

- 4 γλυκοπατάτες
- 80 γρ. κρεμμύδι
- 80 γρ. τοματίνια
- 60 γρ. πιπεριά Φλωρίνης
- 80 ml ελαιόλαδο
- 7 γρ. Knorr Επαγγελματικός Ζωμός
Λαχανικών σε Gel
- 20 γρ. Knorr Primerba Πάστα
Σκόρδο
- 10 γρ. Knorr Primerba Πάστα
Θυμάρι
- 250 γρ. The Vegetarian Butcher
Raw NoBeef Burger
- 50 γρ. κόκκινο κρασί
- 5 γρ. καπνιστή πάπρικα
- Γραβιέρα τριμμένη
- Αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Κόβουμε σε καρέ το κρεμμύδι και την πιπεριά. Πλένουμε τις γλυκοπατάτες και τις τοποθετούμε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C για περίπου 45' μέχρι να μαλακώσουν. Παράλληλα, σε μια κατσαρόλα σοτάρουμε το κρεμμύδι με λίγο λάδι, την πιπεριά και τα υπόλοιπα λαχανικά για 3'-4'. Κόβουμε σε κομματάκια το Raw NoBeef Burger και τα προσθέτουμε, και αφήνουμε μέχρι να πάρουν χρώμα ανακατεύοντας ανά διαστήματα, ώστε να μην κολλήσουν.

Δίνουμε γεύση με λίγο αλάτι, πιπέρι και λίγη πάπρικα. Έπειτα, σβήνουμε με κρασί, προσθέτουμε τον ζωμό, χαμηλώνουμε τη φωτιά, κλείνουμε το καπάκι και αφήνουμε τη γέμιση να μαγειρευτεί για περίπου 20'-30'. Ανοίγουμε το καπάκι και αφήνουμε να γλασάρει.

Παράλληλα, βγάζουμε από τον φούρνο τις γλυκοπατάτες και με ένα μαχαίρι τις ανοίγουμε στα δύο, χωρίς να τις κόψουμε εντελώς σε ξεχωριστά κομμάτια. Προσθέτουμε τη γέμιση και πασπαλίζουμε από πάνω με τριμμένη γραβιέρα. Γρατινάρουμε.



ΣΑΛΑΤΑ ΜΕ ΡΕΒΙΘΙΑ, ΛΑΧΑΝΑΚΙΑ ΒΡΥΞΕΛΛΩΝ & ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΛΕΜΟΝΙΟΥ

Γευθείτε μια μοναδική σαλάτα με ρεβίθια και λαχανάκια Βρυξελλών

ΥΛΙΚΑ (2 ΜΕΡΙΔΕΣ)

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΑΤΑ:

- 200 γρ. ρεβίθια
- 150 γρ. λαχανάκια Βρυξελλών

ΓΙΑ ΤΟ DRESSING:

- 80 γρ. ταχίνι
- 30 γρ. [Hellmann's Βινεγκρέτ με Εσπεριδοειδή](#)
- 30 γρ. [Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο](#)
- 3 γρ. μείγμα Zaatar (θυμάρι, κύμινο, κόλιανδρος, σουσάμι καβουρδισμένο, σουμάκ, αλάτι και τσίλι)
- 20 ml νερό
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- Αλάτι

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Για τη σαλάτα: Βράζουμε τα ρεβίθια, τα στραγγίζουμε και στη συνέχεια τα στεγνώνουμε με πολλή προσοχή. Κόβουμε το στέλεχος από τα λαχανάκια, έπειτα τα κόβουμε στη μέση και τα τοποθετούμε σε μπλάντερ μέχρι να θρυμματιστούν, αλλά χωρίς να γίνουν πουρές.

Για το dressing: Ομογενοποιούμε όλα τα υλικά μαζί και τα διατηρούμε.

Για το σερβίρισμα: Τοποθετούμε τα ρεβίθια μαζί με τα κομμένα λαχανάκια σε μπασίνα, καρυκεύουμε με το μείγμα Zaatar και τελειώνουμε με τη βινεγκρέτ λεμονιού με ταχίνι. Ντεκοράρουμε με τηγανητά φύλλα από λαχανάκι Βρυξελλών.



ΜΕΛΙΤΖΑΝΟΣΑΛΑΤΑ ΜΕ HELLMANN'S VEGAN

Μια διαφορετική μελιτζανοσαλάτα που μπορεί να συνοδεύσει με ευκολία όλα τα γεύματα!

ΥΛΙΚΑ (2 ΜΕΡΙΔΕΣ)

- 100 γρ. Hellmann's Vegan
- 70 γρ. πιπεριά Φλωρίνης ψητή
- 1 κιλό μελιτζάνες
- 20 γρ. Knorr Primerba Ψημένο Κρεμμύδι
- 10 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο
- 20 γρ. φρέσκος βασιλικός
- 80 γρ. κονφί τομάτα cherry
- 10 γρ. μαϊντανός ψιλοκομμένος
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- Αλάτι

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Βάζουμε στον φούρνο τα παντζάρια και το σκόρδο ψήνουμε για περίπου 1 ώρα. Αφού ολοκληρώσουμε το ψήσιμο ξεφλουδίζουμε τα παντζάρια. Ξεφλουδίζουμε και βράζουμε τα ρεβίθια και τα βάζουμε σε ένα blender μαζί με τα παντζάρια και όλα τα υπόλοιπα υλικά και πολτοποιούμε. Όσο ανακατεύεται το μείγμα προσθέτουμε σίγα-σίγα τον ζωμό ρεβιθιών μέχρι να αποκτήσει το hummus την επιθυμητή υφή. Προσθέτουμε στην άκρη του πιάτου μια μικρή ποσότητα από Hellmann's Vegan. Τέλος, ραντίζουμε το hummus με ελαιόλαδο, και ολοκληρώνουμε με λιναρόσπορο και ψιλοκομμένα καρύδια.



ΤΡΑΓΑΝΑ ΦΥΛΛΩΜΑΤΑ ΡΟΚΑΣ ΜΕ ΠΑΝΤΖΑΡΙ, ΦΙΝΟΚΙΟ ΚΑΙ VINAIGRETTE ΠΟΡΤΟΚΑΛΙ

Μη διστάσετε να δοκιμάσετε αυτή την εύγευστη και υγιεινή σαλάτα με φινόκιο.

ΥΛΙΚΑ (4 ΜΕΡΙΔΕΣ)

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΑΤΑ

- 350 γρ. baby ρόκα
- 120 γρ. παντζάρια, κομμένα σε ροδέλες
- 100 γρ. φινόκιο, κομμένο ζουλιέν
- 100 γρ. φιλέτο πορτοκαλιού
- 50 γρ. ραπανάκι, κομμένο σε λεπτές φέτες
- Φύλλα βασιλικού

ΓΙΑ ΤΗ VINAIGRETTE ΠΟΡΤΟΚΑΛΙΟΥ

- 350 ml [Hellmann's Βινεγκρέτ με Εσπεριδοειδή](#)
- 200 γρ. χυμός πορτοκαλιού
- 10 γρ. [Hellmann's Απαλή Μουστάρδα](#)
- Ξύσμα από 1 πορτοκάλι
- Αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Για τη σάλτσα: Αναμειγνύουμε όλα τα υλικά όσο πιο ανάλαφρα γίνεται και σερβίρουμε.

Για τη vinaigrette πορτοκαλιού:

Σε μια κατσαρόλα σιγοβράζουμε τον χυμό του πορτοκαλιού, συμπικνώνοντάς τον μέχρι να μείνει το 1/4 της ποσότητας. Έπειτα, σουρώνουμε σε σήτα και τον αφήνουμε να κρυώσει. Στη συνέχεια χτυπάμε στο μίξερ τη μουστάρδα και τον συμπικνωμένο χυμό πορτοκαλιού και ρίχνουμε σιγά-σιγά τη Hellmann's Βινεγκρέτ με Εσπεριδοειδή. Προσθέτουμε το ξύσμα, αλατίζουμε και δοκιμάζουμε.



VEGAN & VEGETARIAN



RAW NOBEEF BURGER
Συσκευασία 1x20x113 g
Διάρκεια Ζωής 10 Μήνες



NOCHICKEN NUGGETS
Συσκευασία 1x1,75 kg
Διάρκεια Ζωής 10 Μήνες



NOCHICKEN CHUNKS
Συσκευασία 1x1,75 kg
Διάρκεια Ζωής 10 Μήνες



REAL MAIONEZA ΜΕΡΙΔΑΚΙΑ
Μον. Πωλ./ Συσκευασία 198x10 ml
Διάρκεια Ζωής 9 Μήνες



KETSAP ΜΕΡΙΔΑΚΙΑ
Μον. Πωλ./ Συσκευασία 198x10 ml
Διάρκεια Ζωής 12 Μήνες



ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ ΜΕΡΙΔΑΚΙΑ
Μον. Πωλ./ Συσκευασία 198x10 ml
Διάρκεια Ζωής 9 Μήνες



BBQ SAUCE ΜΕΡΙΔΑΚΙΑ
Μον. Πωλ./ Συσκευασία 198x10 ml
Διάρκεια Ζωής 12 Μήνες



VEGAN
Μον. Πωλ./ Συσκευασία 1x2,5 kg
Διάρκεια Ζωής 8 Μήνες
Διάρκεια Ζωής Μετά το Άνοιγμα 12 Εβδομάδες



ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ
Μον. Πωλ./ Συσκευασία 6x820 gr
Διάρκεια Ζωής 9 Μήνες



ΚΕΤΣΑΠ
Μον. Πωλ./ Συσκευασία 6x950 gr
Διάρκεια Ζωής 12 Μήνες



ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ
Μον. Πωλ./ Συσκευασία 6x880 gr
Διάρκεια Ζωής 12 Μήνες



SWEET BBQ SAUCE
Μον. Πωλ./ Συσκευασία 6x950 gr
Διάρκεια Ζωής 12 Μήνες



DELUXE
Μον. Πωλ./ Συσκευασία 6x850 gr
Διάρκεια Ζωής 9 Μήνες



ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ, ΚΕΤΣΑΠ, ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ
Μον. Πωλ./ Συσκευασία 5x20x33 ml
Διάρκεια Ζωής 12 Μήνες



REAL ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ
Μον. Πωλ./ Συσκευασία 1x10 lt
Διάρκεια Ζωής 8 Μήνες
Διάρκεια Ζωής Μετά το Άνοιγμα 4 Εβδομάδες



REAL ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ
Μον. Πωλ./ Συσκευασία 1x5 lt
Διάρκεια Ζωής 8 Μήνες
Διάρκεια Ζωής Μετά το Άνοιγμα 4 Εβδομάδες



REAL ΜΑΓΙΟΝΕΖΑ
Μον. Πωλ./ Συσκευασία 1x2 lt
Διάρκεια Ζωής 8 Μήνες
Διάρκεια Ζωής Μετά το Άνοιγμα 12 Εβδομάδες



DELI (ΙΔΑΝΙΚΗ ΓΙΑ SANDWICH & ΣΟΥΒΛΑΚΙ)
Μον. Πωλ./ Συσκευασία 1x5 lt
Διάρκεια Ζωής 9 Μήνες
Διάρκεια Ζωής Μετά το Άνοιγμα 4 Εβδομάδες



DRESSING ΓΙΑ ΜΠΑΡΜΠΕΚΙΟΥ
Μον. Πωλ./ Συσκευασία 3x4,8 kg
Διάρκεια Ζωής 9 Μήνες
Διάρκεια Ζωής Μετά το Άνοιγμα 12 Εβδομάδες στο ψυγείο



ΑΓΓΛΗ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ
Μον. Πωλ./ Συσκευασία 1x4,8 kg
Διάρκεια Ζωής 18 Μήνες
Διάρκεια Ζωής Μετά το Άνοιγμα 12 Εβδομάδες



ΑΓΓΛΗ ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ
Μον. Πωλ./ Συσκευασία 12x500 gr
Διάρκεια Ζωής 18 Μήνες



Μάθετε πώς να εντάξετε την υγιεινή διατροφή στα πιάτα σας

VEGAN & VEGETARIAN



REAL TOP DOWN
Μον. Πωλ./ Συσκευασία 8x430 gr
Διάρκεια Ζωής 8 Μήνες
Διάρκεια Ζωής Μετά το Άνοιγμα
4 Εβδομάδες



LIGHT TOP DOWN
Μον. Πωλ./ Συσκευασία 8x430 gr
Διάρκεια Ζωής 8 Μήνες
Διάρκεια Ζωής Μετά το Άνοιγμα
4 Εβδομάδες



1000 ΝΗΣΙΑ
Μον. Πωλ./ Συσκευασία 4x3 lt
Διάρκεια Ζωής 9 Μήνες
Διάρκεια Ζωής Μετά το Άνοιγμα
1 Μήνας



ΜΕΛΙ & ΜΟΥΣΤΑΡΔΑ
Μον. Πωλ./ Συσκευασία 6x1 lt
Διάρκεια Ζωής 9 Μήνες
Διάρκεια Ζωής Μετά το Άνοιγμα
1 Μήνας



ΒΑΛΣΑΜΙΚΟ
Μον. Πωλ./ Συσκευασία 6x1 lt
Διάρκεια Ζωής 9 Μήνες
Διάρκεια Ζωής Μετά το Άνοιγμα
1 Μήνας



**ΖΩΜΟΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
ΣΕ ΠΑΣΤΑ**
Συσκευασία 1x4 kg
Δοσολογία Ανά Λίτρο Νερού
20 gr
Απόδοση Ανά Τεμάχιο 200 lt
Διάρκεια Ζωής 18 Μήνες



ΒΑΣΗ ΣΑΛΤΣΑΣ ΤΟΜΑΤΑΣ
Συσκευασία 1x10 kg
Δοσολογία Ανά Λίτρο Νερού 125 gr
Απόδοση Ανά Τεμάχιο 90 kg
Διάρκεια Ζωής 15 Μήνες



**KNORR ΣΑΛΤΣΑ
ΤΟΜΑΤΑΣ**
Συσκευασία 1x10 kg
Διάρκεια Ζωής 2 Έτη
Διάρκεια Ζωής Μετά το Άνοιγμα
3 ημέρες στο ψυγείο
(σε συσκευασία που κλείνει)



ΡΟΥΧ ΛΕΥΚΟ
Συσκευασία 3x1 kg
Διάρκεια Ζωής 24 Μήνες



**ΖΩΜΟΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
ΣΕ ΠΑΣΤΑ**
Συσκευασία 6x1,5 kg
Δοσολογία Ανά Λίτρο Νερού
20 gr
Απόδοση Ανά Τεμάχιο 75 lt
Διάρκεια Ζωής 18 Μήνες



**ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΚΟΣ
ΖΩΜΟΣ ΛΑΧΑΝΙΚΩΝ
ΣΕ GEL**
Συσκευασία 2x800 gr
Δοσολογία Ανά Λίτρο Νερού
25 gr
Απόδοση Ανά Τεμάχιο 32 lt
Διάρκεια Ζωής 12 Μήνες



ΣΑΛΤΣΑ ΣΟΓΙΑΣ
Συσκευασία 6x1,3 kg
Διάρκεια Ζωής 24 Μήνες



**ΠΙΚΑΝΤΙΚΗ ΣΑΛΤΣΑ
ΜΕ ΤΣΙΛΙ**
Συσκευασία 6x1 kg
Διάρκεια Ζωής 12 Μήνες



**ΚΙΝΟΑ ΜΕ ΤΟΜΑΤΙΝΙΑ,
ΚΑΡΟΤΑ, ΕΛΙΕΣ
& ΚΑΠΑΡΙ**
Συσκευασία 4x548 gr
Απόδοση Ανά Τεμάχιο 20 Μεριδες
Διάρκεια Ζωής 12 Μήνες



**ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΙ,
ΚΑΡΟΤΑ
ΚΑΙ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ**
Συσκευασία 4x610 gr
Απόδοση Ανά Τεμάχιο 20 Μεριδες
Διάρκεια Ζωής 12 Μήνες



**ΚΟΚΚΙΝΟ ΡΥΖΙ
ΜΕ ΜΠΡΟΚΟΛΟ
ΚΑΙ ΑΜΥΓΔΑΛΑ**
Συσκευασία 4x550 gr
Απόδοση Ανά Τεμάχιο 20 Μεριδες
Διάρκεια Ζωής 12 Μήνες



ΓΑΛΚΟΣΙΝΗ
Συσκευασία 2x2,25 lt
Απόδοση Ανά Τεμάχιο 25 Μεριδες
Διάρκεια Ζωής 12 Μήνες



ΣΑΛΤΣΑ
Συσκευασία 2x2,20 lt
Απόδοση Ανά Τεμάχιο 25 Μεριδες
Διάρκεια Ζωής 12 Μήνες



ΜΠΑΡΜΠΕΚΙΟΥ
Συσκευασία 2x2,20 lt
Απόδοση Ανά Τεμάχιο 25 Μεριδες
Διάρκεια Ζωής 12 Μήνες



SEASONING/ ΜΥΡΩΔΙΚΑ



ΨΗΜΕΝΟ ΚΡΕΜΜΥΔΙ
Συσκευασία 2x340 gr
Διάρκεια Ζωής 12 Μήνες



ΠΑΣΤΑ ΘΥΜΑΡΙ
Συσκευασία 2x340 gr
Διάρκεια Ζωής 12 Μήνες



**ΠΑΣΤΑ
ΒΑΣΙΛΙΚΟΥ**
Συσκευασία 2x340 gr
Διάρκεια Ζωής 12 Μήνες



**ΠΑΣΤΑ
ΔΕΝΔΡΟΛΙΒΑΝΟ**
Συσκευασία 2x340 gr
Διάρκεια Ζωής 12 Μήνες



ΠΑΣΤΑ ΣΚΟΡΟΔΟ
Συσκευασία 2x340 gr
Διάρκεια Ζωής 12 Μήνες



**PESTO ROSSO
ΜΕ ΤΟΜΑΤΑ
& ΒΑΣΙΛΙΚΟ**
Συσκευασία 2x340 gr
Διάρκεια Ζωής 12 Μήνες





Unilever
Food
Solutions

Support. Inspire. Progress.



• Unilever Food Solutions Greece



• UnileverFoodSolutions_gr
• ufschefsgr

www.unileverfoodsolutions.gr