



THE
VEGETARIAN
BUTCHER™

SACRIFICE NOTHING



RECIPE BOOK
by Athinagoras Kostakos



Η ΜΕΓΑΛΥΤΕΡΗ ΕΠΑΝΑΣΤΑΣΗ ΟΛΩΝ ΤΩΝ ΕΠΟΧΩΝ ΣΤΟ ΦΑΓΗΤΟ

Απόλαυση χωρίς κρέας:
Το Vegetarian Butcher απαντάει:
ΝΑΙ!

Τι θα λέγατε για έναν κόσμο στον οποίο τα ζώα δεν θα συμπεριλαμβάνονται τόσο πολύ στις διατροφικές μας συνήθειες; Βαρετός; Άνοστος; ΟΧΙ. Τα προϊόντα με βάση φυτικά συστατικά είναι η νέα πρόταση, η οποία δεν απευθύνεται μόνο στους vegetarian και τους vegan, αλλά σε όλους, ΚΑΙ στους λάτρεις του κρέατος.

Μία πρόταση-επανάσταση που μας δίνει την ευκαιρία να αλλάξουμε τις διατροφικές μας συνήθειες προς το καλύτερο.

Ακονίσσαμε λοιπόν τα μαχαίρια μας για να προσφέρουμε ένα διαφορετικό είδος πρωτεΐνης φτιαγμένο από φυτικά συστατικά.

Έτσι είμαστε εμείς: το μόνο που σφάζουμε είναι... τις προκαταλήψεις!

Λέμε **“ΝΑΙ”** σε έναν κόσμο που αλλάζει

Το φαγητό εκτός σπιτιού δεν είναι απλώς μία διαδικασία, αλλά μία συνολική εμπειρία. Και ενώ το κρέας που προέρχεται από τα ζώα αποτελεί βασικό διατροφικό στοιχείο παγκοσμίως, ολοένα και περισσότεροι καταναλωτές αναζητούν πιο υγιεινές επιλογές στο γεύμα ή στο δείπνο τους.

Έτσι, οι vegetarian και vegan προτάσεις αποκτούν ολοένα και πιο σημαντική θέση στα menu των εστιατορίων, ενώ ταυτόχρονα η παγκόσμια αγορά εναλλακτικών απέναντι στο κρέας αυξάνεται σημαντικά.

Ενδεικτικό είναι το γεγονός ότι το **89%** των γευμάτων που δεν περιλαμβάνουν κρέας καταναλώνεται από πελάτες οι οποίοι δεν είναι vegetarians, ενώ το **42%** των καταναλωτών είναι πρόθυμο να κάνει τη μετάβαση σε προϊόντα με βάση φυτικά συστατικά!

Μάλιστα, αυτή η τάση αναμένεται να αυξηθεί τα επόμενα χρόνια.



Η ΙΣΤΟΡΙΑ ΜΑΣ

- 1918** Ο Γερμανός Καγκελάριος Konrad Adenauer εφευρίσκει το χορτοφαγικό λουκάνικο.
- 1962** Γεννιέται ο αγρότης 9ης γενιάς και λάτρης του κρέατος Jaap Korteweg.
- 1980** Ο Jaap Korteweg αναλαμβάνει τη γεωργική επιχείρηση των γονιών του και στρέφεται στη βιολογική γεωργία.
- 1998** Ξεσπάει η γρίπη των χοίρων και ο Jaap Korteweg αποφασίζει να γίνει χορτοφάγος.
- 2007** Σε συνεργασία με καινοτόμους chef και διακεκριμένους επιστήμονες αναπτύσσεται προϊόν με βάση φυτικά συστατικά, όσπρια και δημητριακά.
- 2010** Ανήμερα της Παγκόσμιας Ημέρας των Ζώων ιδρύεται στη Χάγη το 1ο The Vegetarian Butcher concept store.
- 2012** Τα προϊόντα μας διατίθενται σε επιλεγμένα καταστήματα λιανικής.
- 2015** Συγκεντρώνονται 2,5 εκατομμύρια ευρώ σε 3 εβδομάδες μέσω crowdfunding για την κατασκευή Vegetarian Butcher εργοστασίου.
- 2016** Η 1η συνεργασία με τη Unilever είναι γεγονός.
- 2019** Το The Vegetarian Butcher γίνεται μέλος της Unilever.
- 2022** Ήρθε η ώρα μαζί να γράψουμε ιστορία στην Ελλάδα.



Η ΤΑΣΗ ΣΤΟ ΦΑΓΗΤΟ ΣΗΜΕΡΑ

Ολοένα και μεγαλύτερο μέρος των καταναλωτών στρέφεται σε διατροφικές επιλογές που επιβαρύνουν λιγότερο τα ζώα και τον πλανήτη. Και αυτή είναι μόνο η αρχή!

ΠΑΓΚΟΣΜΙΩΣ

Το **23%** των καταναλωτών επιλέγει όσο το δυνατό λιγότερο κρέας.

Το **42%** είναι πρόθυμο να κάνει τη μετάβαση σε προϊόντα με βάση φυτικά συστατικά.

Το **86%** των χορτοφαγικών γευμάτων καταναλώνεται από μη vegan πελάτες.

Το **89%** των γευμάτων που δεν περιλαμβάνουν κρέας καταναλώνεται από μη vegetarian πελάτες.

Πηγή: LANTER PAPERS. The Green Revolution 2019

ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

400.000 καταναλωτές είναι vegetarians.

1.5000.000, δηλαδή το **15%** των καταναλωτών είναι flexitarians και επιλέγουν ημι-χορτοφαγική διατροφή.

Το **11%** των καταναλωτών θα επέλεγε πιάτα προϊόντων με βάση φυτικά συστατικά.

Πηγή: Ινστιτούτο Έρευνας Λιανεμπορίου Καταναλωτικών Αγαθών (ΙΕΛ-ΚΑ), Έρευνα 5-11/11/2021



CHEF ΑΘΗΝΑΓΟΡΑΣ ΚΩΣΤΑΚΟΣ

Ο Αθηναγόρας Κωστάκος, διάσημος Έλληνας Chef, έχει να επιδείξει αμέτρητα επιτυχημένα projects σε όλο τον κόσμο. Ήταν Head Chef επί 10 χρόνια στο πολυβραβευμένο fine-dining εστιατόριο Bill and Coο στη Μύκονο, που συγκαταλέγεται στα καλύτερα εστιατόρια της Ελλάδας. Έχει εργαστεί σε κορυφαία εστιατόρια ως Culinary Director, μεταξύ των οποίων είναι ο Scorpios (Μύκονος), το NOEMA (Μύκονος), το Branco (Μύκονος) και το Mazi (Notting Hill). Τα τελευταία χρόνια είναι ιδιοκτήτης και βασικός συντάκτης στο εστιατόριο Meraki στο Λονδίνο, το οποίο έχει γίνει talk of the town από την πρώτη μέρα λειτουργίας του. Το ίδιο εστιατόριο ανοίγει τις πόρτες του φέτος στο Ριάντ και στο Porto Cervo στη Σαρδηνία. Στην Ελλάδα είναι περισσότερο γνωστός ως ο νικητής του Top Chef, της ομώνυμης και άκρως επιτυχημένης αμερικάνικης τηλεοπτικής σειράς, όπου κορυφαίοι Chef διαγωνίζονται μεταξύ τους για να αναδειχθεί ο καλύτερος. Διαθέτει ιδιαίτερα μεγάλη εμπειρία σε πολυποίκιλα projects, ενώ είναι ηγέτης στη δημιουργία σύγχρονων και ελκυστικών χώρων, οι οποίοι αποτελούν πόλο έλξης για όλα τα κοινά.



BUTCHER OF THE FUTURE

ΤΑ ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΜΑΣ



NOCHICKEN CHUNKS

	3-5 min.	6-8 min.
	3-5 min.	6-8 min.
	180°C	10-15 min.



NOCHICKEN NUGGETS

	180°C	3-4 min.
	3-4 min.	5-6 min.



RAW NOBEEF BURGER

	8-9 min.	12-14 min.
	8-9 min.	12-14 min.

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΤΑΨΥΞΗΣ
10 ΜΗΝΕΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΖΩΗΣ

«Η 1η σειρά τροφίμων
φυτικής προέλευσης
με βάση τη σόγια,
ενισχυμένη με σίδηρο
και Βιταμίνη B12
με έγκριση κυκλοφορίας
από το Ανώτατο Χημικό
Συμβούλιο.»



THE VEGETARIAN BUTCHER CHALLENGE

Το The Vegetarian Butcher και ο Chef Αθηναγόρας Κωστάκος*,
ο οποίος όλοι ξέρουμε πόσο αγαπάει το κρέας,
σας προσκαλούν να πειράξετε τα top πιάτα του menu σας
που περιλαμβάνουν κρέας χωρίς να αλλάξετε τη συνταγή σας
και την τεχνική σας. Το αποτέλεσμα θα σας εκπλήξει!

From meat lovers to meat lovers.

* Αναζητήστε περισσότερες συνταγές και video με οδηγίες στο Youtube
και στο www.unileverfoodsolutions.gr.



THE
VEGETARIAN
BUTCHER™

BURGER

με potato bread και πίκλες από αγγουράκι Κνωσού

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ VEGAN ΡΟΤΑΤΟ BREAD

- 250 γρ. βρασμένες πατάτες ή 100 γρ. Knorr Νιφάδες Πατάτας και 350 γρ. νερό
- 350 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 50 γρ. γάλα αμυγδάλου
- 50 γρ. ζάχαρη
- 85 γρ. βούτυρο αμυγδάλου
- 8 γρ. ξερή μαγιά
- 5 γρ. αλάτι
- Αλεύρι γενικής χρήσης για το άνοιγμα

ΓΙΑ ΤΟ BURGER

- 1 τεμ. The Vegetarian Butcher Raw Nobee Burger
- 80 γρ. πελτές
- 35 γρ. κάρφη, καλά ξαρμυρισμένη
- 2 γρ. ρίγανη ξερή
- 2 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο 2 x 340 γρ.
- 3 - 4 φρέσκα φύλλα βασιλικού, ψιλοκομμένα
- 2 λωρίδες από κόκκινο κρεμμύδι
- 1 φύλλο μαρουλιού
- 2 τηγαντές γλυκοπατάτες
- 1 αγγούρι Κνωσού κομμένο σε φέτες (πίκλα)
- 20 γρ. ζάχαρη
- 100 γρ. αλάτι
- Ξίδι

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Για το vegan ψωμί πατάτας: Πολτοποιούμε τις πατάτες και τις τοποθετούμε στον κάδο του μίξερ. Προσθέτουμε όλα τα υλικά και ομογενοποιούμε σε χαμηλή ταχύτητα. Στο τέλος ρίχνουμε το αλάτι. Η ζύμη πρέπει να είναι κολλώδης. Αφού της δώσουμε σχήμα με το επιπλέον αλεύρι, πλάθοντας σε μπάλες, την αφήνουμε να ξεκουραστεί σκεπασμένη σε ζεστό περιβάλλον για τουλάχιστον 2 ώρες. Τέλος, την ψήνουμε στον αέρα του φούρνου στους 170°C για 45'.

Εναλλακτική: ΨΩΜΙ ΜΕ ΠΟΥΡΕ

Βράζουμε το νερό και στη συνέχεια προσθέτουμε τις νιφάδες. Ανακατεύουμε για 2'-3' και περιμένουμε να κρυώσει.

Για τον πελτέ: Σε ένα μεταλλικό μπολ προσθέτουμε τον πελτέ, την κάρφη, τα φύλλα βασιλικού, τη ρίγανη, το σκόρδο, το ελαιόλαδο, το αλάτι και το πιπέρι και ανακατεύουμε ώστε να δημιουργηθεί μια sauce.

Για τις πίκλες: Βράζουμε το ξίδι με τη ζάχαρη και το αλάτι και στη συνέχεια, αφού κρυώσει καλά, τοποθετούμε τις φέτες του αγγουριού.

Για το τελείωμα: Ψήνουμε σε δυνατή σχάρα το Raw Nobee Burger και από τις 2 μεριές μέχρι να αποκτήσει ωραίο χρώμα και μια καλή κρούστα. Κόβουμε το ψωμί πατάτας στη μέση και αλείφουμε με τον πελτέ την κάτω μεριά του. Προσθέτουμε το μαρούλι και τις πίκλες αγγουριού, από πάνω το ψημένο Raw Nobee Burger και τέλος τις φέτες του κρεμμυδιού. Καλύπτουμε με το πάνω μέρος του ψωμιού. Σερβίρουμε με τις γλυκοπατάτες τις οποίες έχουμε κόψει σε κυδωνάτο σχήμα και τις έχουμε τηγανίσει στους 170°C μέχρι να γίνουν τραγάνες.





THE
VEGETARIAN
BUTCHER™



ΒΙΤΟQΝΕ

A LA Russe με γεύση σπανακόπιτα

ΥΛΙΚΑ

- 1 τεμ. The Vegetarian Butcher Raw Nobeef Burger
- 150 γρ. σπανάκι φρέσκο, μόνο τα φύλλα
- 60 γρ. φέτα, θρυμματισμένη
- 1 αυγό βιολογικό
- 2 φρέσκα κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές λωρίδες
- 1/3 ματσάκι φρέσκος άνηθος, ψιλοκομμένος
- Ελαιόλαδο
- Σπορέλαιο για το τηγάνισμα του αυγού
- Ανάλογο αλάτι και πιπέρι

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Σε μια καυτή σχάρα ψήνουμε το Raw Nobeef Burger φροντίζοντας να είναι ζουμερό και να αποκτήσει μια καλή κρούστα. Σε ένα βαθύ τηγάνι ρίχνουμε αρκετό σπορέλαιο και τηγανίζουμε ένα αυγό μάτι.

Για τη σπανακόπιτα σοτάρουμε σε ελαιόλαδο το σπανάκι μέχρι να μειωθεί ο όγκος του στο 1/3 και προσθέτουμε το φρέσκο κρεμμύδι, τη φέτα, τον άνηθο, καθώς και αλάτι και πιπέρι.

Για το στήσιμο τοποθετούμε στη βάση του πιάτου τη γέμιση της σπανακόπιτας, και από πάνω βάζουμε το Raw Nobeef Burger και το τηγανητό αυγό.





THE
VEGETARIAN
BUTCHER™



NO MEAT ΚΕΜΠΑΠ ΓΙΑΟΥΡΤΛΟΥ

ΥΛΙΚΑ

ΓΙΑ ΤΑ ΚΕΜΠΑΠ

- 1000 γρ. The Vegetarian Butcher Raw NoBeef Burger
- 3 φέτες ψωμί του τοστ
- 1 κόκκινη πιπεριά Φλωρίνης, ψημένη και πολτοποιημένη
- 1 κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 4 κ.σ. μαϊντανός
- 1 σκελίδα σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 1 κ.γλ. πάπρικα καπνιστή
- 1 κ.γλ. κύμινο
- 1 κ.γλ. κόλιανδρος, τριμμένος
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 αυγό, καλά χτυπημένο

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

- 400 γρ. Κηorr Σάλτσα Τομάτας
- 1 κ.γλ. ζάχαρη • 100 γρ. βούτυρο
- Ανάλογο αλάτι, πιπέρι, πάπρικα και κανέλα

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ ΓΙΑΟΥΡΤΙΟΥ

- 350 γρ. γιαούρτι
- 2 κ.σ. ξίδι λευκό
- Λιωμένο βούτυρο στάκα
- 1 κ.γλ. ταχίνι
- 4 κ.σ. ζεστό νερό
- Ανάλογο αλάτι και πιπέρι

ΓΙΑ ΤΟ ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ

- Πίτες για σουβλάκι
- Πίκλα από κρεμμύδι
- Μυρωδικά

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Σοτάρουμε σε ελαιόλαδο το κρεμμύδι, το σκόρδο και την πιπεριά Φλωρίνης σε μέτρια προς δυνατή φωτιά για να μαλακώσουν. Σε ένα μπολ βάζουμε τον κιμά, τα μπαχαρικά, τον μαϊντανό, το ελαιόλαδο, το αυγό και το ψωμί του τοστ, το οποίο έχουμε μουλιάσει σε λίγο νερό για να μαλακώσει και το έχουμε στραγγίξει καλά.

Μεταφέρουμε το μείγμα του κιμά μαζί με τα σοταρισμένα υλικά στο μίξερ. Ζυμώνουμε για 5'-6' το λιγότερο χρησιμοποιώντας τον γάντζο.

Έπειτα, τοποθετούμε το μείγμα του κεμπάπ στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες.

Στη συνέχεια πλάθουμε σε σχήμα κεμπάπ πιέζοντας αρκετά καλά με τα δάχτυλά μας ενδιάμεσα και ψήνουμε σε σφαροτήγανο σε δυνατή φωτιά σε τηγάνι ή σε grill.

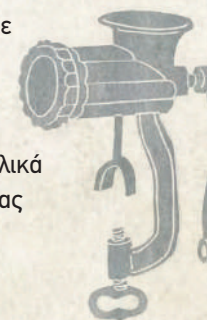
Για τη σάλτσα ντομάτας: χτυπάμε όλα τα υλικά στο multi.

Στη συνέχεια τα βάζουμε σε ένα κατσαρολάκι και τα βράζουμε για 5'.

Για τη σάλτσα γιαουρτιού: βάζουμε όλα τα υλικά σε ένα μπολ και ανακατεύουμε. Φροντίζουμε, ώστε η σάλτσα να είναι ελαφρώς χλιαρή.

Τέλος, ψήνουμε την πίτα και την τοποθετούμε σε πιάτο.

Από πάνω βάζουμε τα κεμπάπ, τη σάλτσα ντομάτας, το γιαούρτι, τα μυρωδικά, την πίκλα κρεμμύδι και σερβίρουμε.





THE
VEGETARIAN
BUTCHER™



ΜΟΥΣΑΚΑΣ

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ VEGAN KIMA

- 500 γρ. The Vegetarian Butcher Raw NoBeef Burger
- 2 λευκά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 1 stick κανέλας
- 3 γρ. μπαχάρι
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 150 γρ. Knorr Σάλτσα Τομάτας
- 30 γρ. πελτές ντομάτας
- Ελαιόλαδο
- Ανάλογο αλάτι, πιπέρι και ζάχαρη
- Knorr Επαγγελματικός Ζωμός Λαχανικών 2 x 800 γρ.

ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΝ ΜΟΥΣΑΚΑ

- 1 μεγάλη γλυκοπατάτα βρασμένη, ξεφλουδισμένη και κομμένη σε καρέ
- 1 μεγάλη μελιτζάνα κομμένη σε χοντρό καρέ, περασμένη από αλεύρι και τηγανισμένη σε σπορέλαιο

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ ΤΥΡΙΟΥ

- 200 γρ. γραβιέρα 24μηννης ωρίμανσης, τριμμένη
- 80 γρ. παρμεζάνα, τριμμένη
- 300 γρ. κρέμα γάλακτος
- 2 γρ. μοσχοκάρυδο
- 5 γρ. Maizena Κορν Φλάουρ
- Ανάλογο αλάτι και πιπέρι

Σημ.: Χρειαζόμαστε 1 σιφόν σαντιγί για τη συνταγή

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Σε μια χαμηλή κατσαρόλα σοτάρουμε σε ελαιόλαδο το ψιλοκομμένο κρεμμύδι μαζί με το The Vegetarian Butcher Raw NoBeef Burger, μέχρι να αποκτήσει χρυσαφί χρώμα. Έπειτα προσθέτουμε τα υπόλοιπα υλικά και μπαχαρικά. Βράζουμε για 20' ρίχνοντας ελάχιστο ζωμό λαχανικών, αλάτι και πιπέρι. Σε ένα αρκετά βαθύ μπολ τοποθετούμε τον vegan κιμά και από πάνω τους κύβους γλυκοπατάτας και την τηγανητή μελιτζάνα.



Για τη μους τυριού φέρνουμε σε βρασμό την κρέμα γάλακτος μαζί με το Κορν Φλάουρ και το τριμμένο μοσχοκάρυδο. Τελευταία στιγμή, εκτός φωτιάς, προσθέτουμε τα τυριά και πολτοποιούμε με ένα μπλίμερ. Αλατοπιπερώνουμε και τοποθετούμε σε σιφόν σαντιγί μαζί με 2 αμπούλες. Στο τέλος προσθέτουμε την κρέμα πάνω από τον κιμά και τα λαχανικά και τα καλύπτουμε.

Για το ντεκόρ του πιάτου παρασκευάζουμε τσιπς παρμεζάνας με 60 γρ. παρμεζάνα τριμμένη πολύ καλά, την οποία ψήνουμε πάνω σε σιλ-πατ για 8'-10' στους 160°C.



ΚΕΦΤΕΔΕΣ

με τζατζίκι από αβοκάντο

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΕΦΤΕΔΕΣ

- 1000 γρ. The Vegetarian Butcher Raw NoBeef Burger
- 800 γρ. ψωμί, καλά μουλιασμένο και στραγγισμένο
- 2 τεμ. λευκά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα και ελαφρώς σοταρισμένα
- 6 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο 2 x 340 γρ.
- 1 ώριμη ντομάτα, τριμμένη
- 100 γρ. φρυγανιά, τριμμένη
- ½ ματσάκι μαϊντανός, ψιλοκομμένος
- ½ δυόσμος, ψιλοκομμένος
- 50 γρ. ξίδι μήλου

- 3 γρ. κανέλα σε σκόνη
- 3 γρ. πάπρικα καπνιστή
- Ηλιέλαιο για τηγάνισμα
- Αλεύρι για πανάρισμα
- Ανάλογο αλάτι και πιπέρι



ΓΙΑ ΤΟ ΤΖΑΤΖΙΚΙ

- 3 ώριμα αβοκάντο, λιωμένα σε μπλέντερ
- 25 γρ. ξίδι μήλου
- 1 μεγάλο αγγούρι, τριμμένο και στραγγισμένο
- 2 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο 2 x 340 γρ.
- 60 γρ. ελαιόλαδο
- ½ ματσάκι άνηθος, ψιλοκομμένος
- Ανάλογο αλάτι και πιπέρι

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Για τους κεφτέδες: Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατεύουμε όλα τα υλικά μετά τη βασική τους επεξεργασία. Καλύπτουμε με μεμβράνη και τοποθετούμε στο ψυγείο, ώστε να δέσουν. Στη συνέχεια πλάθουμε κεφτέδες των 60 γραμμαρίων και περνάμε ελαφρά από αλεύρι, ώστε να αποκτήσουν μια πρώτη κρούστα. Βάζουμε στο ψυγείο για ακόμα 1 ώρα και τηγανίζουμε σε ηλιέλαιο στους 180°C για περίπου 1 ½ λεπτό μέχρι να πάρουν χρώμα. Τέλος, στεγνώνουμε σε χαρτί κουζίνας.

Για το τζατζίκι: Σε ένα μεγάλο μπολ τοποθετούμε το αβοκάντο παγωμένο και προσθέτουμε το αγγούρι μαζί με τα υπόλοιπα υλικά. Ανακατεύουμε καλά και δοκιμάζουμε το αλάτι. Τοποθετούμε στο ψυγείο για λίγα λεπτά και σερβίρουμε δίπλα στους vegan κεφτέδες.



WRAP

με NOCHICKEN NUGGETS και sauce από ταχίνι

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ WRAP

- 8 τεμ. The Vegetarian Butcher NoChicken Nuggets
- 2 πίτες naan
- 1 καρότο, κομμένο ζουλιέν
- 2 φύλλα iceberg
- 1 αγγουράκι Κνωσού, κομμένο ζουλιέν
- 4 αγγουράκια, κομμένα σε πίκλες
- 2 γρ. πάπρικα καπνιστή
- Ανάλογο αλάτι και πιπέρι



ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Σε ένα βαθύ μπολ ανακατεύουμε με έναν αβγοδάρτη όλα τα υλικά για τη sauce ταχίνι προσπαθώντας να βάλουμε όσο περισσότερο αέρα μπορούμε χτυπώντας. Θα το καταλάβουμε από το γεγονός ότι αυτή θα πήξει. Στη συνέχεια βάζουμε τις πίτες σε ένα τραπέζι και απλώνουμε πάνω τους με ένα κουτάλι τη sauce ταχίνι.

Τοποθετούμε τα λαχανικά και τις πίκλες και στο τέλος τα NoChicken Nuggets, τα οποία έχουμε τηγανίσει στους 180°C, στραγγίσει και πασπαλίσει με αλάτι και καπνιστή πάπρικα. Έπειτα, τυλίγουμε προσεκτικά με μια λαδόκολλα ή ένα σελοφάν, ώστε να δώσουμε στρογγυλό σχήμα. Αφήνουμε για 2' την πίτα να απορροφήσει την υγρασία αλλά και να πάρει το τελικό σχήμα της, κόβουμε στη μέση και σερβίρουμε.



NO-KARAKE (CHICKEN) NUGGETS

RAMEN SOUP με udon noodles

ΥΛΙΚΑ

- 3 τεμ. The Vegetarian Butcher Nochicken Nuggets
- 600 γρ. Knorr Επαγγελματικός Ζωμός Λαχανικών
- 150 γρ. ζυμαρικά udon noodles
- 35 γρ. τζίντζερ, καλά ψιλοκομμένο
- 60 γρ. σόγια
- 40 γρ. πάστα miso
- 4 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο 2 x 340 γρ.
- 1 τσίλι, ψιλοκομμένο
- 1 αυγό
- 1 pak choy
- 2 κρεμμυδάκια φρέσκα, κομμένα σε λεπτές ροδέλες
- 15 γρ. αποξηραμένα μανιτάρια σιτάκε
- 1 lime
- 5 γρ. σουσάμι καβουρδισμένο
- 2 γρ. πάπρικα καπνιστή

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Τηγανίζουμε τα Nochicken Nuggets στους 180°C και τα στεγνώνουμε καλά σε χαρτί. Σε μια μικρή κατσαρόλα δίνουμε έναν δυνατό βρασμό στον ζωμό λαχανικών μας και προσθέτουμε όλα τα υλικά εκτός από τα αυγά, τα Nochicken Nuggets, το σουσάμι, το lime και το φρέσκο κρεμμυδάκι. Έπειτα από 2' και εφόσον τα ζυμαρικά μας επιπλέουν, σερβίρουμε την καυτή σούπα σε πολύ βαθύ μπολ και τοποθετούμε από πάνω το φρέσκο κρεμμύδι, το ξύσμα και τον χυμό από lime, τα Nochicken Nuggets και ένα αυγό βρασμένο για 5' και κομμένο στη μέση.

Πασπαλίζουμε με ελάχιστο καβουρδισμένο σουσάμι και σερβίρουμε με chopsticks και ασιατικό κουτάλι.



NOCHICKEN CHUNKS

με σάλτσα από σαφράν, λεμόνι και μανιτάρια τρομπέτες

ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

- 500 γρ. The Vegetarian Butcher Nochicken Chunks
- 5 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο
- 1 γρ. σαφράν, μουλιασμένο σε 70 γρ. χυμό λεμονιού
- 40 γρ. μουστάρδα Dijon
- 60 γρ. αποξηραμένα μανιτάρια (μαύρες τρομπέτες)
- Knorr Επαγγελματικός Ζωμός Λαχανικών 2 x 800 γρ.
- 1/3 ματσάκι φρέσκος κόλιανδρος, ψιλοκομμένος
- Ελαιόλαδο
- Ανάλογο αλάτι και πιπέρι

ΓΙΑ ΤΟ ΜΠΑΣΜΑΤΙ

- 120 γρ. ρύζι μπασμάτι
- 240 γρ. νερό
- 4 γρ. κάρδαμο σε σπόρους
- 2 φύλλα δάφνης
- Ξύσμα από 2 λεμόνια
- Ανάλογο αλάτι



ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Για το κοτόπουλο: Σε μια μέτρια χαμηλή κατσαρόλα σοτάρουμε τα Nochicken Chunks σε ελαιόλαδο μέχρι να αποκτήσουν ένα χρυσαφί χρώμα και προσθέτουμε τα μανιτάρια, το σκόρδο και τη μουστάρδα. Σβήνουμε με τον χυμό λεμονιού και το σαφράν. Έπειτα, προσθέτουμε λίγο νερό ή ζωμό λαχανικών και βράζουμε για 15'. Όταν δέσει η συνταγή, προσθέτουμε τον ψιλοκομμένο κόλιανδρο και αφαιρούμε από τη φωτιά.

Για το ρύζι: Τοποθετούμε το ρύζι σε ένα σουρωτήρι κάτω από τρεχούμενο νερό, μέχρι οι κόκκοι του να γίνουν διάφανοι και να ξεπλυθεί το περιττό άμυλο. Σε μια μικρή βαθιά κατσαρόλα τοποθετούμε όλα τα υλικά εκτός από το ξύσμα λεμονιού και βράζουμε σε πολύ χαμηλή φωτιά για 10' μέχρι να απορροφηθεί όλο το νερό. Αφαιρούμε από τη φωτιά και αφήνουμε το ρύζι σκεπασμένο για 7'-8'. Με ένα πιρούνι σπάμε το ρύζι, ώστε να αφρατέψει και προσθέτουμε το ξύσμα λεμονιού. Δοκιμάζουμε το αλάτι και σερβίρουμε σε βαθύ πιάτο τα Nochicken Chunks μαζί με μανιτάρια τρομπέτες δίπλα στο ρύζι.





THE
VEGETARIAN
BUTCHER™



ΓΙΟΥΒΕΤΣΙ

με NOCHICKEN CHUNKS, chutney ντομάτας και κρέμα γραβιέρας

ΥΛΙΚΑ

- 300 γρ. The Vegetarian Butcher Nochicken Chunks
- 120 γρ. κριθαράκι μέτριο
- 35 γρ. βούτυρο αγελάδος
- Knorr Ζωμός Λαχανικών 6 x 1,5 κιλό
- Ελαιόλαδο
- Ανάλογο αλάτι και πιπέρι

ΓΙΑ ΤΟ CHUTNEY ΝΤΟΜΑΤΑΣ

- 2 λευκά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 4 ντομάτες, τριμμένες στον τρίφτη
- 1 stick κανέλας
- 1 τσίλι, ψιλοκομμένο
- 4 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο 2 x 340 γρ.
- 2 φύλλα δάφνης
- 50 γρ. ginger, τριμμένο
- 100 γρ. ξίδι σέρι
- 4 γρ. κάρδαμο
- 3 γρ. πάπρικα καπνιστή
- 40 γρ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 50 γρ. πελτές ντομάτας

ΓΙΑ ΤΗΝ ΚΡΕΜΑ ΓΡΑΒΙΕΡΑΣ

- 200 γρ. γραβιέρα τριμμένη
- 200 γρ. παρμεζάνα τριμμένη
- 400 γρ. κρέμα γάλακτος
- 12 γρ. Maizena Κορν Φλάουρ
- Ανάλογο αλάτι και πιπέρι



ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Σε μια ρηχή κατσαρόλα σοτάρουμε σε μέτρια προς δυνατή φωτιά όλα τα υλικά της μαρμελάδας ξεκινώντας από το κρεμμύδι και το ελαιόλαδο και τελειώνοντας με τις τριμμένες ντομάτες. Στο τέλος του βρασμού και μετά από 20' προσθέτουμε τη ζάχαρη και αφού δέσει το chutney πολτοποιούμε σε ένα μπλέντερ μαζί με τα μπαχαρικά μέχρι όλο το μείγμα να γίνει λείο.

Σε μια άλλη χαμηλή κατσαρόλα σοτάρουμε τα Nochicken Chunks με ελαιόλαδο και προσθέτουμε το κριθαράκι και τον ζωμό λαχανικών σιγά-σιγά μέχρι το ζυμαρικό μας σχεδόν να βράσει. Έπειτα, προσθέτουμε το chutney ντομάτας μαζί με αλάτι, πιπέρι, ελαιόλαδο και λίγο βούτυρο και δένουμε ανακατεύοντας δυνατά εκτός φωτιάς.

Για την κρέμα: Βράζουμε σε μικρό κατσαρολάκι και σε μέτρια φωτιά την κρέμα γάλακτος, αφού πρώτα αραιώσουμε μέσα της το Κορν Φλάουρ. Αφού βράσει προσθέτουμε τα τριμμένα τυριά, το αλάτι και το πιπέρι και πολτοποιούμε με ραβδομπλέντερ, ώστε να αποκτήσει λεία υφή.



VEGAN / VEGETERIAN PRODUCTS

νέο



RAW NO BEEF BURGER
Συσκευασία 1x20x113 g
Διάρκεια Ζωής 10 Μήνες



νέο



NO CHICKEN NUGGETS
Συσκευασία 1x1,75 kg
Διάρκεια Ζωής 10 Μήνες



νέο



NO CHICKEN CHUNKS
Συσκευασία 1x1,75 kg
Διάρκεια Ζωής 10 Μήνες



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



ΚΕΤΣΑΠ 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 ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ & 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



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



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



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



νέα
πλουσιότερη
συνταγή

ΣΟΜΟΣ 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)



ROUX ΛΕΥΚΟ
Συσκευασία 3x1 kg
Διάρκεια Ζωής 24 Μήνες



νέα
πλουσιότερη
συνταγή

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



PESTO ROSSO ME TOMATA & ΒΑΣΙΛΙΚΟ
Συσκευασία 2x340 gr
Διάρκεια Ζωής 12 Μήνες



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



ΣΑΛΤΣΑ ΣΟΦΙΑΣ
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 μερίδες
Διάρκεια Ζωής 12 Μήνες



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



ΓΛΥΚΟΣΙΝΗ
Συσκευασία 2x2,25 lt
Απόδοση Ανά Τεμάχιο 25 μερίδες
Διάρκεια Ζωής 12 Μήνες



ΣΑΛΣΑ
Συσκευασία 2x2,20 lt
Απόδοση Ανά Τεμάχιο 25 μερίδες
Διάρκεια Ζωής 12 Μήνες



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



Unilever
Food
Solutions

Support. Inspire. Progress.



Για περισσότερες συνταγές και έμπνευση δια χειρός Αθηνάγορα Κωστάκου
επισκεφτείτε το www.unileverfoodsolutions.gr.



Unilever
Food
Solutions

Support. Inspire. Progress.

www.unileverfoodsolutions.gr

 [unileverfoodsolutions_gr](https://www.instagram.com/unileverfoodsolutions_gr)

 [UnileverFoodSolutionsGreece](https://www.facebook.com/UnileverFoodSolutionsGreece)