



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. Ακονίσαμε 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 μενού 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.

**1.500.000**, 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

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



### NOCHICKEN CHUNKS

|  |           |            |  |
|--|-----------|------------|--|
|  |           |            |  |
|  |           |            |  |
|  |           |            |  |
|  | 3-5 min.  | 6-8 min.   |  |
|  | 3-5 min.  | 6-8 min.   |  |
|  | 5-10 min. | 10-15 min. |  |



### NOCHICKEN NUGGETS

|  |          |          |          |
|--|----------|----------|----------|
|  |          |          |          |
|  |          |          |          |
|  |          |          |          |
|  | 180°C    | 3-4 min. | 5-6 min. |
|  | 3-4 min. | 5-6 min. |          |



### RAW NOBEEF BURGER

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



### RAW NOMINCE



Ο χρόνος μαγειρέματος μπορεί να διαφέρει ανάλογα με τον εξοπλισμό μαγειρέματος. Η θερμοκρασία πρέπει να είναι τουλάχιστον 72°C για ένα λεπτό.

ΠΡΟΪΟΝΤΑ ΚΑΤΑΨΥΞΗΣ  
10 ΜΗΝΕΣ ΔΙΑΡΚΕΙΑ ΖΩΗΣ



## THE VEGETARIAN BUTCHER CHALLENGE

Το The Vegetarian Butcher και ο Chef Αθναγόρας 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](http://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 Nobeef Burger
- 80 γρ. πελτές
- 35 γρ. κάπαρη, 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 κάπαρη, 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 Nobeef 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 Nobeef 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™



# ΒΙΤΟQΥΕ

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.







# NO MEAT ΚΕΜΠΑΠ ΓΙΑΟΥΡΤΛΟΥ

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΑ ΚΕΜΠΑΠ

- 1000 γρ. The Vegetarian Butcher Raw Nomince
- 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. Κρητ 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
- Πίικλα 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 σχαροτήγανο σε δυνατή φωτιά σε τηγάνι ή σε grill.

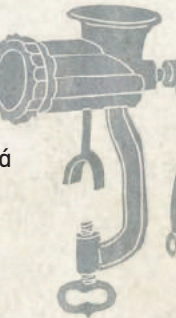
Για τη σάλτσα ντομάτας: χτυπάμε όλα τα υλικά στο multti.

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 ΚΙΜΑ

- 500 γρ. The Vegetarian Butcher Raw Nomince
- 2 λευκά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 1 stick κανέλας
- 3 γρ. μπαχάρι
- 2 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένες
- 150 γρ. Κορν Σάλτσα Τομάτας
- 30 γρ. πελτές ντομάτας
- Ελαιόλαδο
- Ανάλογο αλάτι, πιπέρι και ζάχαρη
- Κορν 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 Nomince, 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 τηγαντή 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 μπίμπερ. 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.





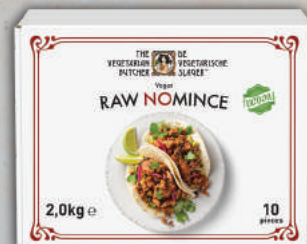
# ΚΕΦΤΕΔΕΣ

με τζατζίκι από αβοκάντο

## ΥΛΙΚΑ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΚΕΦΤΕΔΕΣ

- 1000 γρ. The Vegetarian Butcher Raw Nomince
- 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



## ΓΙΑ ΤΗ SAUCE

- 150 γρ. ταχίνι βιολογικό
- 40 γρ. χυμός λεμονιού
- 4 γρ. κύμινο, τριμμένο
- 70 γρ. νερό
- Ελαιόλαδο
- 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 rak 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

Τηγνίζουμε 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 κασαρόλα 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 κασαρόλα 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 κασαρολάκι 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

VEO



**RAW NOBEEF BURGER**  
Συσκευασία 1x20x113 g  
Διάρκεια Ζωής 10 Μήνες



VEO



**RAW NOMINCE**  
Συσκευασία 1x2 kg  
Διάρκεια Ζωής 10 Μήνες



VEO



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



VEO



**NOCHICKEN 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 Μήνες



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



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



**ΖΟΜΟΣ 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



**ΖΟΜΟΣ 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 ΖΟΜΟΣ 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, ΕΛΙΞ & ΚΑΠΑΡΗ**  
Συσκευασία 4x548 gr  
Απόδοση Ανά Τεμάχιο 20 μερίδες  
Διάρκεια Ζωής 12 Μήνες



**ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ ΜΕ ΚΟΛΟΚΥΘΗ, ΚΑΡΟΤΑ ΚΑΙ ΕΣΠΕΡΙΔΟΕΙΔΗ**  
Συσκευασία 4x610 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](http://www.unileverfoodsolutions.gr).




Unilever  
Food  
Solutions

**Support. Inspire. Progress.**

[www.unileverfoodsolutions.gr](http://www.unileverfoodsolutions.gr)

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

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