

VEGETARIAN RECIPE BOOK



ΚΡΟΚΕΤΑ ΦΑΚΗΣ ΜΕ ΑΓΡΙΟ ΡΥΖΙ

ΥΛΙΚΑ (3 ΜΕΡΙΔΕΣ)

Για τα κεφτεδάκια

- 200 γρ. Φακές μαγειρεμένες
- **500 γρ. Knorr Ζωμός Λαχανικών σε Πάστα 4 kg**
- 70 γρ. Βρώμη • 50 ml Ελαιόλαδο • 30 γρ. Αλεύρι ΓΟΧ
- **10 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο 340 gr**
- **5 γρ. Knorr Aromat Κλασικό 500 gr**
- 5 γρ. Κύμινο • 1 Κρεμμύδι ψιλοκομμένο • Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για τη σάλτσα

- 200 ml Κρέμα καρύδας
- **100 γρ. Knorr Ζωμός Λαχανικών σε Πάστα 4 kg**
- Ρύζι μακρύκοκκο • Χυμός και ξύσμα από 1 λίμ

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Για τα κεφτεδάκια

Χρησιμοποιούμε τον Knorr Ζωμό Λαχανικών σε Πάστα για το βράσιμο της φακής. Μπορούμε να βάλουμε φακές δύο διαφορετικών χρωμάτων. Τοποθετούμε σε μπασίνα όλα τα υλικά για τους κεφτέδες και ομογενοποιούμε. Στη συνέχεια, πηλάθουμε τα κεφτεδάκια μας, ψύχουμε και τηγανίζουμε σε φριτούρα.

Για τη σάλτσα

Τοποθετούμε σε κατσαρόλα την κρέμα καρύδας μαζί με τον Knorr Ζωμό Λαχανικών σε Πάστα και βράζουμε μέχρι να γλασάρει. Τελειώνουμε με χυμό και ξύσμα από 1 λίμ. Συνοδεύουμε με ρύζι.



ΠΙΤΑ ΤΟΥ ΒΟΣΚΟΥ

ΥΛΙΚΑ (2 ΜΕΡΙΔΕΣ)

- 600 γρ. Γλυκοπατάτα • 400 γρ. Φασόλια κόκκινα • 400 γρ. Φασόλια λευκά
- 200 γρ. Ποικιλία από φρέσκα μανιτάρια
- 200 γρ. Knorr Επαγγελματικός Ζωμός Λαχανικών σε Gel 800 gr
- 50 γρ. Knorr Σάλτσα Τομάτας 10kg
- 10 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο 340 gr
- 5 γρ. Πάπρικα καπνιστή • 5 γρ. Κύμινο • 1 Κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- Μαϊντανός ψιλοκομμένος • Ελαιόλαδο • Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Κόβουμε τη γλυκοπατάτα σε κύβους. Τη βράζουμε σε Knorr Επαγγελματικό Ζωμό Λαχανικών σε Gel μέχρι να μαλακώσει και στη συνέχεια την περνάμε από μπλέντερ μέχρι να αποκτήσουμε μια λεία υφή. Δοκιμάζουμε και συμπληρώνουμε αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Σοτάρουμε σε ελαιόλαδο το κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσει, στη συνέχεια προσθέτουμε τα μανιτάρια κομμένα σε φέτες, τα φασόλια (βρασμένα)

και την Knorr Σάλτσα Τομάτας, καρυκεύουμε με τα μπαχαρικά και τελειώνουμε με τον ζωμό λαχανικών. Μαγειρεύουμε μέχρι η σάλτσα μας να γλασάρει. Τέλος, στρώνουμε σε ταψί τη σύβραση των φασολιών με τα μανιτάρια και τελειώνουμε με τον πουρέ της γλυκοπατάτας. Ψήνουμε στους 200°C σε προθερμασμένο φούρνο μέχρι να γκραταριστεί και έπειτα σερβίρουμε με τραγανά φυλλώματα.



ΠΙΤΑ ΜΕ ΚΑΛΑΜΠΟΚΑΛΕΥΡΟ, ΠΙΠΕΡΙΕΣ ΚΑΙ ΝΟCHICKEN CHUNKS

ΥΛΙΚΑ (6 ΜΕΡΙΔΕΣ)

Για τον χυλό (φύλλο)

- 1 κιλό Καλαμποκάλευρο
- 10 γρ. Knorr Aromat Κλασικό 500 gr

- 600 ml Νερό

Για τη γέμιση

- 1 συσκ. The Vegetarian Butcher NoChicken Nuggets 1,75 kg
- 150 γρ. Διάφορες πιπεριές
- 100 γρ. Knorr Σάλτσα Τομάτας 10kg
- 100 ml Ελαιόλαδο • 20 γρ. Άνηθος • 20 γρ. Μαϊντανός (φρέσκος)
- 6 Κρεμμυδάκια φρέσκα • 3 Πράσα • Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το σερβίρισμα

- 100 γρ. Hellmann's Vegan 2,5 kg
- 40 γρ. Ταχίνι • 60 ml Νερό

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Για τον χυλό (φύλλο)

Βάζουμε το καλαμποκάλευρο σε ένα μπολ. Προσθέτουμε το νερό, το λάδι, το Knorr Aromat Κλασικό και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει χυλός, όχι πολύ πηχτός.

Για τη γέμιση

Έπειτα, ψιλοκόβουμε όλα τα λαχανικά μας, κόβουμε τις πολύχρωμες πιπεριές ζουλιέν και τα σοτάρουμε με λίγο λάδι. Στη συνέχεια, προσθέτουμε τα NoChicken Chunks και συνεχίζουμε το σοτάρισμα. Τέλος, προσθέτουμε την Knorr Σάλτσα Τομάτας, τα

αντίστοιχα υγρά και μαγειρεύουμε μέχρι να γλασάρει η σάλτσα μας.

Αλείφουμε το ταψί με λίγο λάδι και το πασπαλίζουμε με καλαμποκάλευρο. Ρίχνουμε τον μισό χυλό στο ταψί κάνοντας μια λεπτή στρώση και βάζουμε όλη τη γέμιση πάνω από τον χυλό. Σκεπάζουμε με τον υπόλοιπο χυλό. Ψήνουμε στους 200°C για περίπου 1 ώρα.

Για το σερβίρισμα

Τέλος, σερβίρουμε με αραιωμένη Hellmann's Vegan μαγιονέζα και ταχίνι.



ΠΟΛΕΝΤΑ ΜΕ BABY ΣΠΑΝΑΚΙ, ΜΑΥΡΟΜΑΤΙΚΑ ΦΑΣΟΛΙΑ ΚΑΙ PESTO ΚΑΛΕ



ΥΛΙΚΑ (4 ΜΕΡΙΔΕΣ)

Για το pesto

- 100 γρ. Kale • 60 γρ. Καρύδια • 50 γρ. Παρμεζάνα • 40 ml Ελαιόλαδο
- 20 γρ. Knorr Επαγγελματικός Ζωμός Λαχανικών σε Gel 800 gr
- 5 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο 340 gr
- Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για την πολέντα

- 500 γρ. Πολέντα
- 500 γρ. Knorr Ζωμός Λαχανικών σε Πάστα 4 kg
- Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Για το σπανάκι

- 200 γρ. Baby σπανάκι • 300 γρ. Φασόλια μαυρομάτικα
- 10 γρ. Knorr Primerba Πάστα Θυμάρι 340 gr
- 2 Κρεμμυδάκια φρέσκα ψιλοκομμένα • 1 Κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- Ελαιόλαδο • Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Για το pesto

Ψιλοκόβουμε το kale και τοποθετούμε όλα τα υλικά σε θερμοπηλνέτερ και ομογενοποιούμε.

Για την πολέντα

Τοποθετούμε σε κατσαρόλα την πολέντα μαζί με τον Knorr Ζωμό Λαχανικών σε Πάστα, δίνουμε μια βράση και στη συνέχεια αφήνουμε να κρυώσει και κόβουμε σε διάφορα σχέδια.

Για το σπανάκι

Σοτάρουμε σε ελαιόλαδο το ψιλοκομμένο

κρεμμύδι μέχρι να ιδρώσει, προσθέτουμε το σπανάκι με το φρέσκο κρεμμύδι και συνεχίζουμε το σοτάρισμα. Τελειώνουμε με τα βρασμένα μαυρομάτικα και την Knorr Primerba Πάστα Θυμάρι.

Για το στήσιμο

Σοτάρουμε την πολέντα μέχρι να πάρει ένα ωραίο χρώμα, στη συνέχεια τοποθετούμε πάνω από την πολέντα το σπανάκι με τα φασόλια και τελειώνουμε με το pesto.



ΡΑΓΟΥ ΜΑΝΙΤΑΡΙΩΝ

ΥΛΙΚΑ (4 ΜΕΡΙΔΕΣ)

- 400 γρ. Μανιτάρια • 350 γρ. Άγρια μανιτάρια
- **250 γρ. Knorr Ζωμός Λαχανικών σε Σκόνη 1,25 kg**
 - 150 γρ. Γλυκοπατάτα
 - **100 γρ. Knorr Σάλτσα Τομάτας 10kg**
 - 50 ml Ελαιόλαδο • 30 γρ. Γλυκό Κρασί Σάμου
 - **10 γρ. Knorr Primerba Πάστα Θυμάρι 340 gr**
 - **5 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο 340 gr**

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Κόβουμε και τα άγρια μανιτάρια και τα Champignon σε τέταρτα. Ζεσταίνουμε ελαφρώς το λάδι σε μέτρια κατσαρόλα, ρίχνουμε την Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο, την Knorr Primerba Πάστα Θυμάρι (για να το αρωματίσουμε), ανακατεύουμε λίγο και προσθέτουμε τα μανιτάρια. Αφήνουμε να σοταριστούν για περίπου 4'. Στη συνέχεια, προσθέτουμε τις γλυκοπατάτες και την Knorr

Σάλτσα Τομάτας, τελειώνουμε με το κρασί και προσθέτουμε τον Knorr Ζωμό Λαχανικών σε Σκόνη. Προσοχή, δεν σκεπάζουμε την κατσαρόλα, γιατί τα μανιτάρια θα βγάλουν πολύ υγρό μέρος των οποίων πρέπει να εξατμιστεί. Μαγειρεύουμε σε μέτρια φωτιά για περίπου 5-6', μέχρι να μαλακώσουν τα μανιτάρια και η σάλτσα να είναι αραιή και βελούδινη.



ΚΡΕΜΩΔΕΣ ΡΙΖΟΤΟ ΜΕ ΜΑΝΙΤΑΡΙΑ ΚΑΙ ΠΑΝΤΖΑΡΙ



ΥΛΙΚΑ (3 ΜΕΡΙΔΕΣ)

- 250 γρ. Ρύζι Arborio
- **700 γρ. Knorr Επαγγελματικός Ζωμός Λαχανικών σε Gel 800 gr**
 - 5 τεμ. Παντζάρια • 100 γρ. Ποικιλία από φρέσκα μανιτάρια
 - 150 ml Κρασί λευκό
- 120 γρ. Παρμεζάνα • 80 γρ. Βούτυρο
- **10 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο 340 gr**
- 1 Κρεμμύδι ψιλοκομμένο • Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι



ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Πλένουμε τα παντζάρια και τα βράζουμε. Έπειτα, τα παγώνουμε και τα ποτοποιούμε σε μπλέντερ, καρυκεύουμε με αλάτι και φρεσκοτριμμένο πιπέρι. Σοτάρουμε το κρεμμύδι με ελαιόλαδο μέχρι να γυαλίσει, στη συνέχεια προσθέτουμε τα μανιτάρια και συνεχίζουμε το σοτάρισμα. Προσθέτουμε

το ρύζι και συνεχίζουμε, σβήνουμε με το κρασί και προσθέτουμε Knorr Επαγγελματικό Ζωμό Λαχανικών σε Gel σε τακτά χρονικά διαστήματα μέχρι να γίνει το ρύζι μας. Τέλος προσθέτουμε τον πουρέ παντζαριού και δένουμε με το βούτυρο και την παρμεζάνα.



ΣΚΟΠΕΛΙΤΙΚΗ ΠΙΤΑ ΜΕ ΠΙΠΕΡΙΕΣ



ΥΛΙΚΑ (1 ΜΕΡΙΔΑ)

Για τη ζύμη

• 800 γρ. Αλεύρι • 60 ml Ελαιόλαδο • 10 ml Ρακή • 5 γρ. Λευκό ξίδι

• 5 γρ. Αλάτι

• 250 ml Νερό

Για τη γέμιση

• 200 γρ. Ξινομυζήθρα

• 100 γρ. Φέτα

• 100 γρ. Διάφορες πιπεριές

• 20 γρ. Knorr Primerba Pesto Rosso με Τομάτα και Βασιλικό 340 gr



ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Για τη ζύμη

Τοποθετούμε όλα τα υλικά για τη ζύμη στο μίξερ και δουλεύουμε μέχρι να μην κολλήσει η ζύμη στα τοιχώματα του κάδου. Σκεπάζουμε και αφήνουμε να ξεκουραστεί το ζυμάρι μας για 1 ώρα. Τέλος, κόβουμε σε μπαλάκια και με τη βοήθεια ενός μπλάστρι ανοίγουμε τα φύλλα μας. Αντί για τη ρακή, μπορούμε να χρησιμοποιήσουμε τσίπουρο.

Για τη γέμιση

Θρυμματίζουμε τα τυριά. Κόβουμε τις πολύχρωμες πιπεριές μπρινουάζ και τις σοτάρουμε σε ελαιόλαδο. Κρυώνουμε και τις αναμειγνύουμε με τα θρυμματισμένα τυριά.

Για τις νίτες

Γερίζουμε σε μια πλευρά με τη γέμιση και ρολάρουμε, κλείνουμε την πίτα μας (σαν σαλιγκάρι) και τηγανίζουμε μέχρι να έχουμε ένα ωραίο χρυσαφί χρώμα. Για το σερβίρισμα, γαρνίρουμε με γλυκό του κουταλιού σύκο.



ΤΣΙΓΑΡΙΑΣΤΑ ΒΛΗΤΑ ΜΕ ΦΕΤΑ ΚΑΙ ΚΟΝΦΙ ΤΟΜΑΤΑ

ΥΛΙΚΑ (2 ΜΕΡΙΔΕΣ)

Για το λλάδι

- 200 γρ. Σπορέλαιο • Μαϊντανός (φρέσκος) • Σχοινόπρασο • Άνηθος

Για τις τομάτες κονφί

- 5 Τομάτες Πομοντόρια • Θυμάρι φρέσκο • Ελαιόλαδο • Ζάχαρη • Αλάτι

Για τα χόρτα

- 500 γρ. Βλήτα • 150 γρ. Φέτα
- **5 γρ. Knorr Aromat Κλασικό 500 gr**
- 3 γρ. Μπούκοβο • 2 γρ. Κρεμμύδι φρέσκο ψιλοκομμένο
- 5 Τοματίνια • 1 Κρεμμύδι ψιλοκομμένο • Ελαιόλαδο

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Για το λλάδι

Υπολογίζουμε 150 γρ. φρέσκα μυρωδικά. Μπλανσάρουμε σε αλατισμένο νερό τα μυρωδικά και τα παγώνουμε αμέσως. Στη συνέχεια, τοποθετούμε σε θερμοηλεκτρικά τα μυρωδικά με το λλάδι και δουλεύουμε για 9-10', περνάμε από εταμίν και τοποθετούμε το λλάδι σε σακούλα σακχαροπλαστικής (κρεμασμένο) για ένα βράδυ. Την επομένη, πετάμε το μείγμα που έχει μαζευτεί στο κάτω μέρος της σακούλας και αποθηκεύουμε το λλάδι στο ψυγείο.

Για τις τομάτες κονφί

Καθαρίζουμε και κόβουμε τις τομάτες (κρατάμε μόνο τη φλούδα χωρίς το εσωτερικό μέρος της τομάτας), τις τοποθετούμε σε σήλη πατ και καρυκεύουμε με αλάτι και ζάχαρη. Έπειτα, ραντίζουμε

με ελαιόλαδο και τελειώνουμε με φρέσκο θυμάρι. Ψήνουμε στους 120-130°C για 45 με 60', μαζεύουμε και διατηρούμε σε ελαιόλαδο στο ψυγείο.

Για τα χόρτα

Βράζουμε τα βλήτα σε αλατισμένο νερό και τα παγώνουμε αμέσως. Σοτάρουμε σε ελαιόλαδο το κρεμμύδι μέχρι να μαλακώσει και στη συνέχεια προσθέτουμε τα χόρτα. Καρυκεύουμε με το Knorr Aromat Κλασικό και το μπούκοβο και τελειώνουμε με το φρέσκο κρεμμύδι, την κομμένη ζουλιέν τομάτα και την τριμμένη φέτα.

Για το στήσιμο του πιάτου

Τοποθετούμε τα τσιγαριαστά βλήτα στο μέσον του πιάτου και διαδοχικά στις δύο πλευρές τις τομάτες κονφί και το λλάδι μυρωδικών. Τελειώνουμε με ψιλοκομμένη αντράκλα.



ΚΟΥΝΟΥΠΙΔΙ ΜΑΡΙΝΑΡΙΣΜΕΝΟ ΚΑΙ ΨΗΤΟ ΜΕ ΣΑΛΤΣΑ ΤΑΧΙΝΙ

ΥΛΙΚΑ (2 ΜΕΡΙΔΕΣ)

Για τη σάλτσα ταχίνι

- 100 γρ. Ταχίνι • 60 ml Ελαιόλαδο • 30 γρ. Χυμός λεμονιού
- **5 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο 340 gr**
- 5 γρ. Κύμινο • 3 γρ. Πάπρικα καπνιστή • Αλάτι, φρεσκοτριμμένο πιπέρι
- 60 ml Νερό

Για το κουνουπίδι

- Κουνουπίδι • 50 ml Ελαιόλαδο
- **10 γρ. Knorr Aromat Κλασικό 500 gr**
- 5 γρ. Φρεσκοτριμμένο πιπέρι 5 γρ. Καπνιστή πάπρικα
- 5 γρ. Knorr Primerba Πάστα Σκόρδο 340 gr**
- 5 γρ. Κύμινο

ΤΡΟΠΟΣ ΜΑΓΕΙΡΕΜΑΤΟΣ

Για τη σάλτσα ταχίνι

Τοποθετούμε όλα τα υλικά σε μπλέντερ και ομογενοποιούμε (ανάλογα με την υφή που επιθυμούμε προσθέτουμε και τα αντίστοιχα υγρά). Διατηρούμε στο ψυγείο.

Για το κουνουπίδι

Τοποθετούμε τα υλικά της μαρινάδας σε

μπασίνα και ομογενοποιούμε. Έπειτα, με τη βοήθεια ενός πινέλου περνάμε με προσοχή 2 φέτες κουνουπιδιού, στη συνέχεια ψήνουμε σε σχάρα (τελειώνουμε εάν επιθυμούμε σε φούρνο) και σερβίρουμε με φέτες πανταριού ή σαλάτα.





Unilever
Food
Solutions

Support. Inspire. Progress.



• Unilever Food Solutions Greece



• UnileverFoodSolutions_gr

• ufschefsg

www.unileverfoodsolutions.gr