



VEMONDO


Powiedz
TAK!
roślinnym
produktom!



OD PONIEDZIAŁKU, 18.07 DO SOBOTY, 23.07




SPIS TREŚCI

- **Pomysły na słodkie i wytrawne dania z tofu** 4
 - **Lodowe kanapki dla dzieci** 6
 - **Bowl z kaszą orkiszową, warzywami i tofu** 8
 - **Wegański awokado burger** 10
 - **Zupa z zielonych warzyw** 12
 - **Wegański koktajl o smaku chlebka bananowego** 14
- 



VEMONDO

Marka Vemondo oferuje produkty roślinne wysokiej jakości, które znakomicie sprawdzą się w wegańskiej kuchni. To nie tylko smakowite przekąski, które zabierzesz ze sobą do szkoły lub pracy, ale także pomysły na pyszny i pożywny obiad, który przyrządzisz w kilka minut. W ofercie Vemondo znajdziesz **napoje roślinne**: owsiane, migdałowe, a także sojowe, które są idealne do przygotowania domowej owsianki i deserów, ale także smakują wyśmienicie prosto ze szklanki. Możesz sięgnąć również po **jogurty roślinne** – naturalne lub owocowe, a także desery sojowe, które świetnie sprawdzą się jako przekąska w ciągu dnia – w domu, w szkole, w pracy, w podróży. Kolejnym smakowitym i niezwykle wszechstronnym produktem jest **tofu naturalne** i **wędzone**, które świetnie sprawdzi się do przygotowania różnorodnych dań, m.in. steków, kiełbasek, klopsików, burgerów czy wegańskiej ryby. Będzie także znakomitym składnikiem deserów, np. **tofurnika** czy **tofumiso**. Z łatwością wykorzystasz je zarówno do dań słodkich jak i słonych. A jeśli masz ochotę na pożywny obiad sięgnij po gotowe dania Vemondo: **falafel, wegańskie nuggetsy, lasagne, makaron, mięso mielone** lub **pizzę**. Szybko i smacznie! Poznaj całą ofertę produktów roślinnych marki Vemondo i przekonaj się, że kuchnia z produktami vege jest pyszna!



CIEKAWY SPOSOBY NA TOFU –

pomysły na słodkie i wytrawne dania z tofu naturalnym i wędzonym

Tofu to zaskakujący produkt, często wykorzystywany w kuchni wegetariańskiej i wegańskiej. Jedni uwielbiają go za wszechstronność użycia, inni – ci sceptyczni – najprawdopodobniej nie odkryli jeszcze jego wielkiego potencjału. Co możesz przygotować z tofu naturalnego, a co z wędzonego? Podpowiemy Ci kilka dobrych pomysłów!

Tofu naturalne

Tofu to rodzaj twarogu, otrzymywanego z koagulacji mleka sojowego. Co ciekawe w wersji naturalnej jest to produkt, który nie ma własnego smaku i to decyduje o wszechstronności wykorzystania go w kuchni. Możesz przygotować pyszne dania zarówno na słodko, jak i na wytrawnie.

Tofu naturalne w wytrawnych daniach

Co możesz przygotować z naturalnego tofu? Niemal wszystko! Tofu świetnie zastępuje mięso w daniach. Ziemniaki faszerowane twarogiem? Ryba po grecku? Kiełbaski? Kotlecki? Wszystkie te dania możesz zrobić wykorzystując jako podstawę tofu. Kiełbaski czy kotlecki formujesz ze zmielonego tofu, doprawionego aromatycznymi przyprawami, z dodatkiem warzyw. Do faszerowania batatów lub ziemniaków również świetnie się sprawdzi tofu – możesz je rozgnieść widelcem z dodatkiem jogurtu kokosowego lub wegańskiej śmietany i w ten sposób uzyskać konsystencję wegańskiego twarogu. Alternatywnie odsącz mocno tofu, zamarynuj w sosie sojowym, pokrój w kostkę, obtocz w mące ziemniaczanej i usmaż na złoty kolor. Zaintrygowała Cię wegańska ryba po grecku? To naprawdę genialny przepis! Tofu obtacza się w płatkach nori, a następnie zanurza się w cieście i smaży na złoto. Potem już tylko przykrywamy warzywami i... pycha!

Tofu naturalne na słodko

Czy z tofu można przygotować coś na słodko? Oczywiście! Świetnie się sprawdzi jako baza do kremów – czekoladowych, owocowych, orzechowych. Możesz ich użyć do przekładania tortów, nadziewania pączków (wegańskich!) lub przygotowania deserów w słoiczkach. Poza tym każdy chyba zna już ciasto, występujące pod nazwą tofurnik – czyli sernik, w którym zamiast sera mamy tofu. W zależności od użytych dodatków, taki smak tofurnika jesteś w stanie uzyskać. Warto wypróbować również przepis na tofumisu czyli wegańskie tiramisu! Jak widzisz, możliwości jest wiele!

A co z tofu wędzonego?

Dużą popularnością cieszy się również tofu wędzone, które ma już bardziej charakterystyczny smak i zapach w porównaniu z wersją naturalną. Świetnie się sprawdzi jako dodatek do dań azjatyckich – wege pad thai'a, zupy miso, curry, ramenu. Wzbogaci również każdą zupę – od żurku po warzywne zupy np. z ciecierzycą. Wędzone tofu lepiej się sprawdzi niż naturalne w daniach typu wegańska musaka albo w burgerze. Ciekawym sposobem jest przygotowanie steków – wędzone tofu marynujesz w sosie sojowym, syropie klonowym, oliwie z oliwek i wędzonej papryce. Tak przygotowane steki możesz upiec lub wrzucić na grill. Podane z sosem BBQ to naprawdę smaczne połączenie! Zachęcamy również do wypróbowania tego rodzaju tofu do przygotowania wegańskiego bigosu lub... past do chleba np. pasty a la makrela!

Jak widzisz – z tofu nie ma dania niemożliwego!





LODOWE KANAPKI DLA DZIECI



KINGA
PARUZEL



3:00
czas
przygotowania



łatwy
poziom
trudności



8
liczba
porcji

SKŁADNIKI

CHRUPKI CHLEBEK

- + pełnoziarniste płatki śniadaniow
Dobre Owsiane – 2 szklanki
- + ziarna ekspandowane – 1 szklanka
- + krem kokosowy lub
masło orzechowe – ½ szklanki
- + syrop klonowy – ½ szklanki

LODY

- + mrożone truskawki – 2 szklanki
- + mrożone banany – 2 szt.
- + mleczko kokosowe – 1 puszka
- + jogurt kokosowy – 4 opakowania

PRZYGOTUJ:

- formę do pieczenia o wymiarach 24 x 28 cm
- wielofunkcyjny robot kuchenny
- gałkownicę do lodów lub łyżkę

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: PRZYGOTOWUJEMY MASĘ NA CHLEBEK

Płatki łączymy z ziarnami w dużej misce. W rondelku podgrzewamy na małym ogniu krem kokosowy lub masło orzechowe z syropem klonowym, tylko do momentu, w którym rozpuszczą się i połączą. Następnie przelewamy rozpuszczone składniki do płatków i dokładnie mieszamy.

Tak przygotowaną masę wykładamy na blachę wyłożoną papierem do pieczenia. Wyrównujemy, dociskamy i odstawiamy do lodówki na minimum 1 godzinę, by stwardniała.

KROK 2: MIKSUJEMY SKŁADNIKI LODÓW

Stałą część schłodzonego mleczka kokosowego łączymy z jogurtem i mrożonymi owocami. Miksujemy. Gotową masę lodową wkładamy do zamrażarki na co najmniej 1 godzinę, by stężała.

KROK 3: PRZYGOTOWUJEMY KANAPKI

Blok chlebka kroimy w równe kwadraty. Nakładamy na każdy kulkę lodów i owoce (truskawki kroimy w ćwiartki). Kanapkę możemy nakryć z wierzchu drugim kawałkiem chlebka.

Podajemy tuż po przygotowaniu lub przechowujemy w zamrażarce.





BOWL Z KASZĄ ORKISZOWĄ, WARZYWAMI I TOFU



0:30
czas
przygotowania



łatwy
poziom
trudności



4
liczba
porcji



SKŁADNIKI

- + kasza orkiszowa – 150 g
- + woda – 250 ml
- + **tofu naturalne** – 180 g
- + marchew – 1 szt.
- + mrożony brokuł – 100 g
- + mrożony groszek – 60 g
- + oliwa z oliwek – 3 łyżki
- + zioła prowansalskie – 1 łyżeczka
- + sól – ½ łyżeczki
- + pieprz czarny – 1/3 łyżeczki

PRZYGOTUJ:

- obieraczkę do warzyw
- głęboką patelnię

PRZYGOTUJ WCZEŚNIEJ:

Różyczki brokułu ugotuj wraz z groszkiem do momentu uzyskania miękkości.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: GOTUJEMY KASZĘ ORKISZOWĄ

Kaszę orkiszową gotujemy w wodzie przez 15 minut do momentu uzyskania miękkości. Odcedzamy i odstawiamy do przestygnięcia.

KROK 2: SMAŻYMY TOFU

Tofu odsączamy z wody i kroimy w paski o grubości ok. 1,5 cm. Na patelni rozgrzewamy 2 łyżki oliwy. Układamy tofu i podsmażamy po 3 minuty z każdej strony. Przekładamy na talerz.

KROK 3: PRZYGOTOWUJEMY PAPRYKĘ I MARCHEW

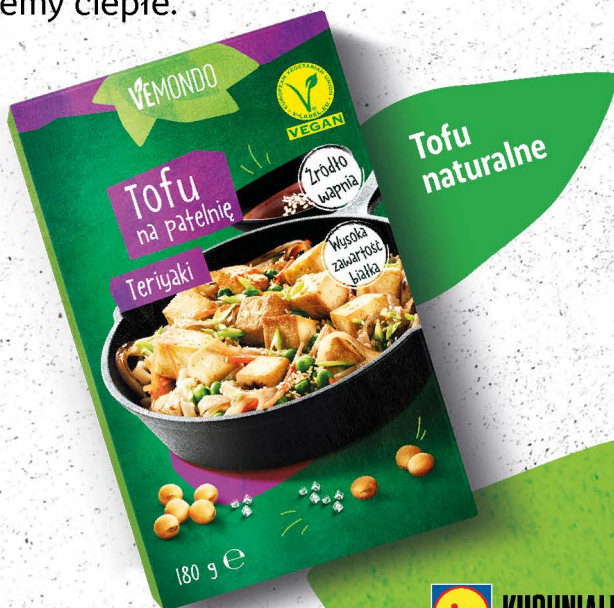
Paprykę pozbawiamy gniazda nasiennego, kroimy w słupki, a następnie w niewielką kostkę. Marchew obieramy. Na patelnię wlewamy wodę. Dodajemy marchewkę i paprykę. Dusimy pod przykryciem na małym ogniu do momentu odparowania wody.

KROK 4: DODAJEMY POZOSTAŁE SKŁADNIKI

Na patelnię dodajemy brokuł, groszek oraz ugotowaną kaszę. Dodajemy 1 łyżeczkę oliwy i wszystkie przyprawy. Całość dokładnie mieszamy i podsmażamy na patelni przez ok. 5-7 minut, mieszając od czasu do czasu.

KROK 5: PODAJEMY KASZĘ

Kaszę z warzywami przekładamy do misek. Na wierzchu układamy kawałki tofu. Podajemy ciepłe.





WEGAŃSKI AWOKADO BURGER



KINGA
PARUZEL



0:40
czas
przygotowania



łatwy
poziom
trudności



2
liczba
porcji

SKŁADNIKI

- + **burgery roślinne** – 2 szt. (170 g)
- + awokado – 2 szt.
- + **biohumus** – 180 g
- + grillowana czerwona papryka z zalewy – 4 szt.
- + kiełki lucerny – 50 g
- + mielone siemię lniane – 2 łyżki

PRZYGOTUJ:

- rozgrzany grill
- opcjonalnie: wykałaczki do burgerów

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: GRILLUJEMY BURGERY

Burgery skrapiamy oliwą i grillujemy ok. 4-5 minut z obu stron.

KROK 2: PRZYGOTOWUJEMY BUŁKĘ Z AWOKADO

Awokado rozcinamy wzdłuż na pół i pozbawiamy pestki. Miąższ oddzielamy od skórki za pomocą łyżki. Zaokrągloną górę jednej z poówek awokado delikatnie ścinamy, tak aby można ją było stabilnie położyć na talerzu.

KROK 3: WYPEŁNIAMY BUŁKĘ

Miejsce po pestce wypełniamy 2 łyżkami humusu. Na spodzie z awokado układamy burgera, grillowaną paprykę z zalewy, odkrojoną wcześniej część awokado oraz kiełki. Całość przykrywamy drugą połówką awokado. Posypujemy siemieniem lnianym. W środek każdego burgera wbijamy długą wykałaczkę do burgerów.





ZUPA Z ZIELONYCH WARZYW



KINGA
PARUZEL



0:35
czas
przygotowania



łatwy
poziom
trudności



4
liczba
porcji

SKŁADNIKI

ZUPA Z ZIELONYCH WARZYW

- + oliwa z oliwek – 2 łyżki
- + małe ziemniaki – 3 szt.
- + cebula – 1 szt.
- + marchewka – 1 szt.
- + seler naciowy – 2 łodygi
- + czosnek – 1 ząbek
- + mała cukinia – 1 szt.
- + bulion warzywny – 1,5 litra
- + groszek cukrowy – 3 garście
- + zielony groszek – 100 g
- + sól
- + pieprz
- + świeża pietruszka – 1 pęczek
- + świeża bazylia – ½ pęczka

DO PODANIA

- + jogurt grecki – 200 g
- + pesto – 100 g
- + parmezan – 100 g
- + oliwa z oliwek – do skropienia zupy

PRZYGOTUJ:

- tarkę o drobnych oczkach

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

KROK 1: KROIMY I PODSMAŻAMY WARZYWA

Seler i ziemniaki kroimy w talarki, cebulę w drobną kostkę a marchewkę w julienne. Pokrojone warzywa podsmażamy w rondelku na rozgrzanej oliwie przez ok. 3-5 minut.

Gdy cebula się zeszkli, dodajemy czosnek pokrojony w plasterki i smażymy przez kolejną minutę.

KROK 2: GOTUJEMY ZUPĘ

Podsmażone warzywa zalewamy bulionem, doprowadzamy do wrzenia i gotujemy na wolnym ogniu przez ok. 10 minut, aż ziemniaki będą miękkie.

KROK 3: DODAJEMY RESZTĘ WARZYW

Blok chlebka kroimy w równe kwadraty. Nakładamy na każdy kulkę lodów i owoce (truskawki kroimy w ćwiartki). Kanapkę możemy nakryć z wierzchu drugim kawałkiem chlebka.

Podajemy tuż po przygotowaniu lub przechowujemy w zamrażarce.

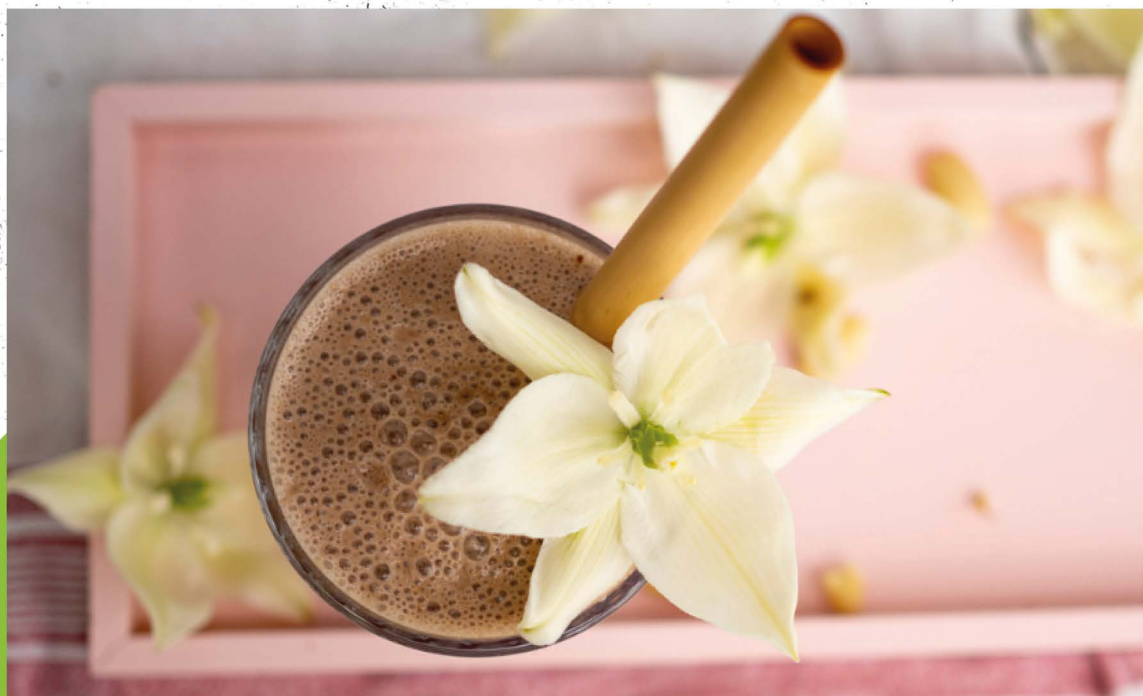
KROK 4: PODAJEMY ZUPĘ

Zupę podajemy z kleksem jogurtu i porcją pesto. Z wierzchu posypujemy parmezanem startym na tarce o drobnych oczkach i skrapiamy oliwą.

Podajemy tuż po przygotowaniu lub przechowujemy w zamrażarce.



Pesto
zielone



WEGAŃSKI KOKTAJL O SMAKU CHLEBKA BANANOWEGO



KINGA
PARUZEL



0:05
czas
przygotowania



łatwy
poziom
trudności



2
liczba
porcji



SKŁADNIKI

- + banany – 2 szt.
- + **napój migdałowy** – 1½ szklanki
- + płatki owsiane – ½ szklanki
- + rodzynki – 2 łyżki
- + cynamon – 1 szczypta
- + kakao – 1 łyżka
- + gałka muskatołowa – 1 szczypta
- + sól – 1 szczypta
- + syrop klonowy – 1 łyżeczka

PRZYGOTUJ:

- blender

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Banany obieramy i kroimy na mniejsze kawałki. Przekładamy wraz ze wszystkimi pozostałymi składnikami do naczynia blendera, blendujemy na gładki koktajl i przelewamy do szklanek. Podajemy z papierowymi słómkami.



Napój
migdalowy

WIĘCEJ CIEKAWYCH
PRZEPISÓW
ZNAJDZIESZ NA STRONIE



KUCHNIALIDLA.PL

