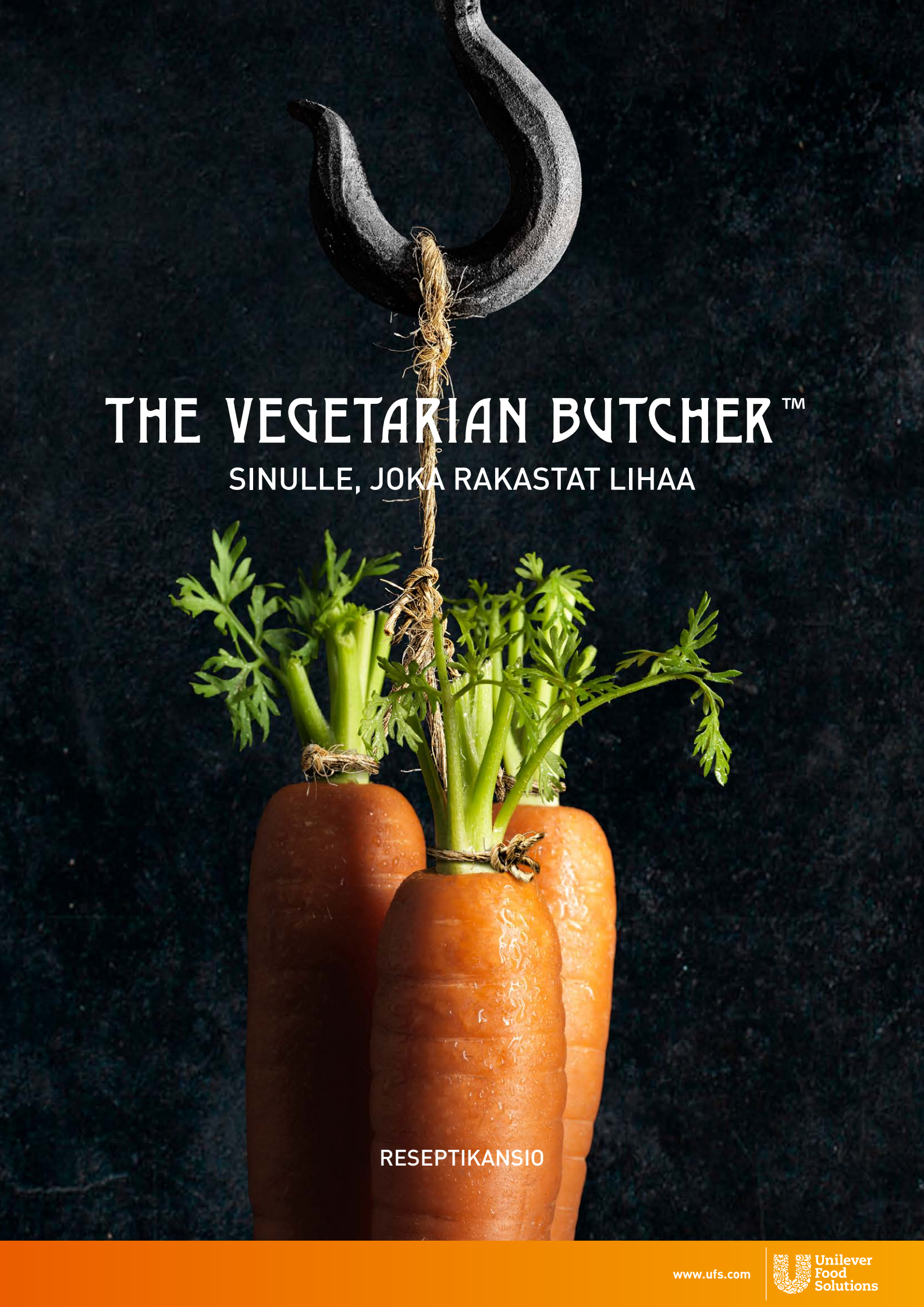




THE VEGETARIAN BUTCHER™

SINULLE, JOKA RAKASTAT LIHAA

RESEPTIKANSIO





KASVISRESEPTIT LIHANRAKASTAJALLE

Vain yhdellä lihattomalla päivällä viikossa voi olla suuri vaikutus luontoon, ympäristöön, biodiversiteettiin sekä ilmastoon. Mutta tar-koittaako tämä sitä, että meidän tulee korvata liha punajuuripihveillä tai falafeleillä?

Ei, jos kysyt vasemmalta puolelta löytyvältä lihaintoilijalta. Hänen nimensä on Jaap Korteweg. Ja hän on maailman ensimmäinen teurastaja, joka on kasvissyöjä.

Siitäkin huolimatta, että hän kasvoi perheessä, jossa teurastusperin-teet yltivät yhdeksän sukupolven taakse, Jaap teki epätyypillisen päätöksen vaihtaa teurastamisen kasviksiin. Ainoana ongelmana oli, että hän kaipasi lihan makua. Jopa niin paljon, että hän teki siitä elä-mäntehtävänsä: löytää jotain, mikä päihittäisi kaikki lihankorvikkeet markkinoilla. Ja onnistuikin siinä. Jaap ja hänen tiiminsä keksivät kolmen intensiivisen tutkimusvuoden jälkeen tuotteen, jossa oli erityinen rakenne sekä purutuntuma. Se oli niin hyvää, että se saisi lihaintoilijatkin rakastamaan kasvisruokaa.

Vihreät reseptit The Vegetarian Butcher -reseptikansiossa eivät ole sinulle, joka ei pidä lihan mausta. Ne ovat sinulle, joka rakastat lihaa.

Hyvää ruokahalua!

NOCHICKEN TIKKA MASALA



Tunnettu intialainen annos, joka on helppo valmistaa ja jossa on raikas, täyteläinen maku. Nauti yhdessä riisin tai bulgurin sekä kookoksen ja korianterin kera.

250 g	Sipuli, kuutioituna
35 g	Rapsiöljy
25 g	Valkosipuli, pilkottuna
300 g	Porkkana
1,2 kg	Vegetarian Butcher NoChicken Chunks
40 g	Knorr Inkivääri Puré Professional
1 kg	Knorr Pronto, maustettu tomaattisurvos
250 ml	Vesi
150 g	Knorr Indian Tikka Masala
250 g	Jogurtti 10 %
350 ml	Rama Ruoka 15 %



10 hengelle

Näin valmistat annoksen:

Kuori porkkanat ja paloittele ne.

Ruskista NoChicken Chunks -soijapalat rapsiöljyssä.

Paista sipuli ja valkosipuli pehmeäksi rapsiöljyssä, kunnes ne ovat saaneet hieman väriä.

Lisää porkkana ja anna paistua muutama minuutti.

Lisää Vegetarian Butcher NoChicken Chunks -soijapalat ja mausta Knorr Inkivääri Professional Puré -pyreellä.

Lisää Knorr Pronto -maustettu tomaattisurvos, vesi ja Knorr Indian Paste Tikka Masala. Anna hautua 5 minuuttia.

Lisää jogurtti, Rama Ruoka 15 % ja suola ja anna hautua toiset 10 minuuttia.

Tarjoiluun:

Kookoshiutaleita, raikasta minttua tai korianteria, keitettyä riisiä tai bulguria.



NOCHICKEN SHAWARMA



Shawarma on alkujaan Lähi-idästä kotoisin oleva annos, joka tehdään yleensä lampaasta. Tässä kasvisversio annoksesta yhdessä perinteisten aromaattisten mausteiden kanssa. Shawarma-mausteita voi tilata tukkukaupasta.

Marinadi:

400 g	Jogurtti
100 g	Hellmann's ketsuppi
100 g	Rapsiöljy
20 g	Knorr Professional Maustepyree Valkosipuli
60 g	Valkoviinietikka
60 ml	Sitruuna, puristettuna
10 g	Suola
20 g	Shawarma-mauste

Marinoitavaksi:

1 kg	Vegetarian Butcher NoChicken Chunks
------	-------------------------------------

Kypsennettäväksi:

480 g	Paprika, viipaloituna
240 g	Sipuli, viipaloituna

Tarjoiluun:

10 palaa litteää leipää, tomaattia, kurkkua, jäävuorisalaattia, suolakurkkua, punasipulia, jogurttia



10 hengelle

10 henkilölle

Sekoita kaikki marinadiainekset ja sekoita ne Vegetarian Butcher NoChicken Chunks -soijapalojen kanssa. Anna marinoitua yön yli. Lisää paprika ja sipuli ja sekoita hyvin.

Paista uunissa 200 asteessa 20-30 minuuttia. Tarjoile litteän leivän, jäävuorisalaatin, tomaattiviipaleiden, kurkun, punasipulin ja suolakurkkujen kera.



NOCHICKEN WRAP



Täytä wrappisi kevyesti maustettujen NoChicken Chunks -soijapalojen, raikkaan jogurttikastikkeen ja mintun kera. Nopeaa, helppoa ja herkullista!

Kastike:

- 300 g Jogurtti 10 %
- 40 g Tahini
- 1 Sitruunankuori
- 10 g Valkosipuli
- 10 g Pippuri
- 10 g Persilja, pilkottuna

Wrap-täyte:

- 1 kg Vegetarian Butcher
- NoChicken Chunks, sulatettu
- 30 g Rapsiöljy
- 6 g Kumina, kokonainen
- 2 g Chilihiutale
- 10 g Knorr Professional Maustepyree Valkosipuli

Lisukkeet:

- 10 kpl wrappeja
- Salaattia, kurkkua, tomaattia, punasipulia ja paprikaa.
- Kuivattuja seesaminsiemeniä.



10 hengelle

Näin valmistat annoksen:

Sekoita kastikeaineet keskenään. Kuivaa seesaminsiemenet pannulla tai uunissa. Anna niiden jäähtyä hetki. Sekoita siemenet nopeasti karkean vehnäjauhon kanssa. Leikkaa salaatti, kurkki ja tomaatti viipaleiksi. Paista Vegetarian Butcher NoChicken Chunks -soijapalat kuumassa rapsiöljyssä yhdessä maustekurkuman, chilin ja valkosipulin kanssa. Mausta suolalla.

Tarjoiluun:

Lisää salaatti, Vegetarian Butcher NoChicken Chunks -soijapalat, muut kasvikset ja murskatut seesaminsiemenet wrappiin. Lisää päälle sitruunakastike. Kääri wrappi ensin pohjasta ja etene sitten sivuille.



RAPEAT NO CHICKEN CHUNKS



Nämä repeat makupalat sopivat herkullisiksi välipaloiksi – ja ovat täydellisiä buffettiin!

Marinadi:

50 g	MAIZENA, maissitärkkelys
4 g	Valkosipulijauhe
5 g	Knorr Umami
4 g	Sipulijauhe
2 g	Mustapippuri
6 g	Suola
2	Kananmuna
200 g	Panko-korppujauho
600 g	NoChicken Chunks, sulatettu
2 l	Flora Aromiöljy

Kastike:

500 g	Hellmann's vegaanimajoneesi
50 g	Knorr Primerba Provance
30 g	Knorr Professional Savuchili Puré Professional -maustepyree



10 hengelle

Näin valmistat annoksen:

Sekoita kaikki kastikeaineakeset keskenään ja laita jääkaappiin, kunnes tarjoillaan. Sekoita MAIZENA-maissitärkkelys valkosipulijauheen, sipulijauheen, Knorr Umamin sekä suolan ja mustapippurin kanssa.

Paneeraa Vegetarian Butcher NoChicken Chunks -soijapalat MAIZENA-maissitärkkelyksessä yhdessä mausteiden, munien ja panko-korppujauheen kanssa. Friteeraa friteerauskeittimessä 170 asteessa, kunnes palat ovat rapsakoita. Tarjoile välittömästi kastikkeen kanssa.

NOMINCE GULASSIKEITTO



Tässä ihanan vihreä variaatio klassisesta gulassikeitosta, joka on valmistettu NoMince -rouheesta. Herkullista, nopeaa ja helppoa!

600 g	Vegetarian Butcher
	NoMince
300 g	Sipuli, paloina
40 g	Knorr Valkosipuli Puré Professional
400 g	Paprika, kuutioina
600 g	Peruna, kuutioina
60 g	Flora Juokseva Kasviöljyvalmiste
80 g	Knorr Paprika Puré Professional
60 g	Tomaattipyree
10 g	Maustekumina, kokonainen
2 g	Chiliijauhe
800 g	Knorr Tomatino
1,8 l	Vesi
10 g	Knorr Umami
10 g	Suola



10 hengelle

Näin valmistat annoksen:

Ruskista kaikki kasvikset juoksevassa Flora -margariinissa. Ruskista Vegetarian Butcher NoMince -rouhe margariinissa ja lisää tomaattipyree, Knorr Professional maustepyreet ja muut mausteet. Paista vielä muutama minuutti.

Sekoita ruskistetut ainekset yhdessä kasvisten kanssa. Lisää Knorr Tomatino, vesi, Knorr Umami ja suola. Anna kiehua 15 minuuttia. Mausta suolalla ja pippurilla.

Tarjoile keitto jogurtin ja silputun persiljan kanssa.

HERKULLINEN NOMINCE WOK



Wokki rapsakoista kasviksista ja kasvisrouheesta – yksinkertainen nuudeliannos, joka on täynnä aasialaisia makuja, kuten inkivääriä, seesamiöljyä ja soijakastiketta. Munanuudelit voi helposti korvata riisinuudelilla!

400 g	Vegetarian Butcher NoMince
400 g	Munanuudeli
500 g	Parsakaali
150 g	Porkkana
150 g	Ituja
60 g	Rapsiöljy
30 g	Valkosipuli, paloitteltuna
60 g	Inkivääri
2 g	Sokeri, Mustapippuri
40 g	Seesamiöljy
100 g	Soijakastike

Tarjoiluun:

2 kpl	Lime
60 g	Vihersipuli
	Sriracha-kastiketta
5 g	Seesaminsiemeniä, paahdettuna



10 hengelle

Näin valmistat annoksen:

Irrota parsakaali nupuiksi ja leikkaa porkkanat ja vihersipuli siivuiksi. Hienonna sipuli ja inkivääri.

Kaada keitinvesi nuudeliin päälle ja anna muhia hetken aikaa, kunne ne ovat hieman pehmenneet. Kaada vesi pois ja anna jäähtyä.

Lämmitä wokki- tai paistinpannu erittäin kuumaksi. Lisää öljy ja ruskista sipuli ja inkivääri nopeasti. Lisää Vegetarian Butcher NoMince -rouhe ja ruskista persilja. Lisää loput öljystä sekä kasvikset ja nna paistua muutama minuutti.

Mausta pienellä määrällä sokeria ja suolaa. Lisää 30 ml vettä ja anna hautua kattilan alla 1 minuutti. Lisää seesamiöljy ja soijakastike. Sekoita mukaan idut ja nuudelit.

Tarjoile hienonnetun vihersipulin, Sriracha-kastikkeen ja limemehun kanssa.



TUOTE	✂ VALMISTUSTAPA	🌡 LÄMPÖTILA	⌚ AIKA
 NOCHICKEN CHUNKS 1,75 KG PER PAKETTI  8 718692 786561	Kiertoilmaunissa yhdistelmäpaisto	180° C	10 minuuttia
	Pannulla	Keskilämmin	10 minuuttia
	Kastikkeessa	Anna kastikkeen kiehua	Lisää NoChicken -palat
 NOMINCE 2,0 KG PER PAKETTI  8 718692 786639	Kiertoilmaunissa yhdistelmäpaisto	180° C	6 minuuttia
	Pannulla	Keskilämmin	3 minuuttia
	Kastikkeessa	Anna kastikkeen kiehua	Lisää NoMince

ufs.com



Unilever
Food
Solutions

Unilever Food Solutions Suomi
Verkkosaarencatu 5, 00580 Helsinki, Suomi

Koekeittiön ilmainen palvelunumero 0800 1 64882

www.ufs.com

