

BAŠ ONAKO KAKO VOLIM: UKUSNI RECEPTI

ZA VEGGIE POGLED NA ŽIVOT.



ISPROBAJ

ODLIČNE RECEPTE
S PROIZVODIMA K-TAKE IT VEGGIE





Vrijeme je da na život gledamo s veggie strane!

Uz Kauflandovu vlastitu marku - K-take it veggie - život na veggie strani doista je mnogo lakši. Odličan asortiman s pregršt ukusnih proizvoda - od vegetarijanskog nareška do veganskih poslastica - svakako pojednostavljuje svakodnevnu prehranu. Međutim, bez obzira na veliku raznolikost proizvoda, jedno im je ipak zajedničko: svi nose oznaku „V”, a mnogi čak i znak „BIO”, koji jamči kontrolirani ekološki uzgoj.

SADRŽAJ

6

Burgeri od pira i slanutka
s rajčicom i sirom

8

Povrtne tortice
s rukolom i paprikom

9

Hrskave torbice s tofuom i povrćem
punjene vegetarijanskim „mljevenim mesom“

12

Pita s tofuom i Camembertom
s rukolom i maslinama

14

Punjene okruglice s kremastim povrtnim umakom
zapečene s mozzarellom

15

Schupfnudeln sa sjeckanim povrćem
i ukusnim kiselim kupusom

18

Voćna pletenica
s umakom od jogurta

BRZO & SLASNO!

ISPROBAJ
DRUGAČIJU VERZIJU
MESNIH KLASIKA!



NOVO

**take it.
veggie**

CAUSE YOU CARE

100%
VEGETARIAN



VEGETARIAN
LASAGNA
WITH VEGETARIAN
BOLOGNESE
ON TOFU BASE

400 g e

100 g
kJ / kcal
489 kJ /
117 kcal

**take it.
veggie**

CAUSE YOU CARE

100%
VEGETARIAN



SPAGHETTI
WITH
VEGETARIAN
BOLOGNESE
ON TOFU BASE

400 g e

100 g
kJ / kcal
330 kJ /
77 kcal

Polugotova jela
vegetarijanska
razne vrste
400 g



LJUBAV PREMA VEGGIE STRANI ŽIVOTA

Za dobar burger nije potrebno meso. Tko ne vjeruje u to, svakako bi trebao kušati naš burger od pira i slanutka. Tajna je u aromatičnom namazu K-take it veggie, koji burgeru daje poseban okus. Ne zaboravimo spomenuti da začinjene pljeskavice od slanutka sadrže i dodatnu količinu prijeko potrebnih bjelancevina, a tek hrskava svježa peciva od pira... U njih ćeš se definitivno zaljubiti!

Savjet: Za vegansku varijantu, samo izbacij sir. :)



BURGERI OD PIRA I SLANUTKA

ZA 4 OSOBE

VEGETARIJANSKO

SASTOJCI:

- 220 g** pirovog brašna K-Bio (tip 630)
- 1/4** kockice svježeg kvasca (10 g)
- 1/2 žličice** šećera
- 30 g** margarina
- sol
- 1** rajčica
- 2 žlice** biljnog ulja
- svježe mljeveni papar
- 1** mali luk
- 1** režanj češnjaka
- 2 konzerve** slanutka (po 400 g)
- 5-6 žlica** kukuruznog škroba
- mljeveni curry i crvena paprika
- 30 g** rukole
- 1 pakiranje** mekog bijelog sira (200 g)
- 1 staklenka namaza od paprike, rajčice i tikvice K-take it veggie (180 g)**



PRIPREMA:

U posudu stavi brašno. U sredini napravi udubinu, a zatim dodaj kvasac, šećer i 50 ml tople vode. Umijesi tijesto, pokrij ga i ostavi na toplom mjestu oko 30 minuta. Nakon toga dodaj još 50 ml tople vode, margarin i pola žličice soli. Zamijesi tijesto još jednom, podijeli ga na četiri kugle i stavi u posudu za pečenje obloženu masnim papirom. Ostavi još sat vremena sa strane.

Rajčicu nareži na kriške, začini uljem, solju i paprom te peci na *grill* tavi 5-8 minuta. Luk i češnjak usitni, dodaj slanutak, kukuruzno brašno, sol, papar, curry i mljevenu papriku, pa sve usitni štapnim mikserom ili sjeckalicom. Nakon što su kugle tijesta kratko odstajale, peci ih 15-18 minuta u prethodno zagrijanoj pećnici na 200°C.

Smjesu od slanutka podijeli na četiri dijela, oblikuj pljeskavice i peci ih na preostalom ulju oko 10 minuta s obje strane.

Peciva prepolovi, premaži namazom te napuni tankim kriškama sira, zapečenom rajčicom, rukolom i pljeskavicom od slanutka.



PO PORCIJI:

- 758** kcal
- 27 g** bjelančevina
- 35 g** masnoća
- 79 g** ugljikohidrata
- 6,5** krušnih jedinica (BU)

- Vrijeme pripreme:** oko 70 minuta
- Ukupno vrijeme:** oko 90 minuta
- Vrijeme pečenja:** oko 25 minuta

VEGE DORUČAK

...prepun bjelančevina!



Vegetarijanski narezak
natur, vlasac ili paprika
125 g

- ✓ s prirodnim aromama
- ✓ od proteina iz jaja sretnih koka
- ✓ 100% vegetarijanski proizvod



PRIPREMA:

Lisnato tijesto odmrzni. Tikvicu naribaj, a rukolu sitno nasjeckaj. Papriku i tofu nareži na komadiće.

Polu količine tofua, napitak od soje, začinsko bilje, mljevenu papriku, senf, sol i papar usitni štapnim mikserom kako bi se dobila kremasta smjesa.

Drugu polovicu tofua pomiješaj s tikvicama, rukolom i paprikom. Listove tijesta nareži na četiri komada (promjera oko 10 cm) i stavi u prethodno nauljene metalne kalupe za muffine.

Napuni kremom i smjesom od povrća te pecite 30-35 minuta u prethodno zagrijanoj pećnici na 200°C.

Vrijeme pripreme: oko 40 minuta

Vrijeme pečenja: 30-35 minuta

POVRTNE TORTICE

ZA 4 OSOBE

VEGANSKO

SASTOJCI:

4 lista smrznutog lisnatog tijesta

1 tikvica

30 g rukole

1 crvena paprika

1 pakiranje tofua nature K-take it veggie (400 g)

100 ml napitka od soje **K-take it veggie**

2 žlice usitnjenog začinskog bilja npr. timijana, ružmarina, bosiljka,...

blaga i ljuta mljevena paprika

sol

svježe mljeveni papar

1 do 2 žličice senfa

ulje za premazivanje

PO PORCIJI:

332 kcal

19 g bjelančevina

19 g masnoća

21 g ugljikohidrata

1,5 krušnih jedinica (BU)

HRSKAVE TORBIČE S TOFUOM I POVRĆEM

ZA 4 OSOBE

VEGANSKO

SASTOJCI:

2 mrkve

100 g smrznutog graška K-Bio sol

4 mlada luka

5 kiselih krastavaca

2 pakiranja svježeg lisnatog tijesta (po 275 g)

1 pakiranje narezanog tofua K-take it veggie (200 g)

1 namaz od paprike, rajčice i tikvice

K-take it veggie (180 g)

svježe mljeveni papar

4 žličice sjemenki sezama

PRIPREMA:

Mrkve oguli i naribaj. Grašak blanširaj oko tri minute i isperi hladnom vodom. Mladi luk nareži na kolutiće, a krastavce na kockice.

Lisnato tijesto nareži na osam komada. Narezani tofu pomiješaj s krastavcima, mrkvom, graškom, mladim lukom, namazom te začini solju i paprom. Smjesu rasporedi na četiri komada lisnatog tijesta.

Rubove premaži s malo vode, pa poklopi s preostala četiri komada tijesta i vilicom stisni rubove kako nadjev ne bi iscurio. Peci 25-30 minuta u prethodno zagrijanoj pećnici na 200°C.

Vrijeme pripreme: oko 45 minuta

Vrijeme pečenja: oko 25 minuta



PO PORCIJI:

408 kcal

12 g bjelančevina

27 g masnoća

29 g ugljikohidrata

2,5 krušnih jedinica (BU)

Namaz
pikant ili hummus
125 g



*s brašnom od rogača
i morskom solju*

N JAM N JAMMM

RAZMAŽI I SMAŽI!



*sa sastojcima iz kontroliranog
ekološkog uzgoja*



Namaz
razne vrste
180 g



**take it.
veggie**
CAUSE YOU CARE.

SVE SAMO NE DOSADNO!

Poznat u Aziji već tisućama godina, tofu je sve prisutniji i u europskim kuhinjama. Dobiva se od soje te je iznimno bogat proteinima i mineralima poput kalcija, magnezija i željeza, zbog čega ga ne koriste isključivo vegetarijanci i vegani kao zamjenu za meso. Tofu je nevjerojatno svestran i s njime se može napraviti doista svašta: dimljeni se tofu može ispeći na roštilju, hrskavo zapeći u pećnici te jesti i u sirovom obliku; od svilenog tofua vrlo se jednostavno mogu pripremiti slatke kreme ali i začinjeni umaci, dok se običan tofu (nature) može koristiti u slatkoj, kiseloj ili slanoj varijanti. I ne brini: s 164 kalorija na 100 grama, K-take it veggie tofu niskokalorična je namirnica, koja će svako jelo pretvoriti u zasitan obrok!



PO PORCIJI:

408 kcal
21 g bjelancevina
29 g masnoća
16 g ugljikohidrata
1 krušna jedinica (BU)

PITA S TOFUOM I CAMEMBERTOM

ZA 4 OSOBE

VEGETARIJANSKO

SASTOJCI:

- 40 g** mljevenih badema
- 120 g** pirovog brašna K-Bio
- 90 g** margarina
- sol
- usitnjeni ružmarin
- 1** žumanjak
- 1 pakiranje dimljenog tofua K-take it veggie (350 g)**
- 125 g** sira Camembert
- 4** mlada luka
- 80 g** zelenih i crnih maslina bez koštica
- 200 g** mlačenice
- 6** jaja K-Bio
- 3 žlice** kukuruznog škroba
- svježe mljeveni papar
- ulje za premazivanje
- 40 g** rukole



PRIPREMA:

Umijesi tijesto od badema, brašna, margarina, pola žličice soli, ružmarina i žumanjka. Oblikuj kuglu, omotaj je prozирnom folijom i stavi 30 minuta u hladnjak.

Tofu i Camembert nareži na kockice, a mladi luk i masline na kolutiće. Jaja pomiješaj s mlačenicom, solju i paprom, pa dodaj tofu, sir, luk i masline. Tijesto razvaljaj na debljinu od pet milimetara uz pomoć prozirne folije (kako se ne bi lijepilo za radnu površinu), a zatim ga prebaci u posudu za pečenje (promjera 26 centimetara) i zapeci oko 10 minuta u prethodno zagrijanoj pećnici na 180°C.

Preko tijesta prelij smjesu od jaja i peci još 45 minuta ili dok se fino ne zapeče. Pospi nasjeckanom rukolom i posluži toplo.

Vrijeme pripreme: oko 60 minuta

Vrijeme hlađenja: oko 30 minuta

Vrijeme pečenja: 50-55 minuta



ČAŠA PUNA ZDRAVLJA

BEZ LAKTOZE, BEZ NERVOZE. :)



- ✓ bez laktoze
- ✓ bez sastojaka životinjskog podrijetla

Napitak od riže ili badema

11

13

PUNJENE OKRUGLICE S KREMASTIM UMAKOM

ZA 4 OSOBE

VEGETARIJANSKO

SASTOJCI:

- 2 crvene paprike
- 4 žlice maslinova ulja
- sol, šareni papar
- 1 pakiranje sira Limburger (200 g)
- 6 žlica smrznute mješavine začina K-Bio
- 1 pakiranje zamjenskog vrhnja za kuhanje na bazi soje K-take it veggie (200 ml)
- 3 do 4 žlice salsu umaka
- 1 namaz od paprike i indijskih oraščića K-take it veggie (125 g)
- 750 g gotovog tijesta za okruglice
- 1 pakiranje mozzarelle (200 g)



PRIPREMA:

Papriku nareži na komadiće te pomiješaj sa solju, paprom i žlicom ulja. Dobro promiješaj i peći 10-15 minuta u prethodno zagrijanoj pećnici na 220°C. Sir nareži na osam kockica te pomiješaj s paprom i tri žlice smrznute mješavine začina. Preostalu mješavinu začina pomiješaj s uljem, solju i paprom.

Prokuhaj zamjensko vrhnje, salsa umak te namaz od paprike i indijskih oraščića. Tijesto podijeli na osam okruglica, pa u svaku stavi po kockicu sira, dobro zatvori i kuhaj 15-20 minuta u posoljenoj vodi.

Papriku dodaj u gotovi umak, a zatim ga posluži s okruglicama i začinskim uljem. Sve pospi naribanom mozzarellom.

PO PORCIJI:

- 703 kcal
- 28 g bjelančevina
- 39 g masnoća
- 54 g ugljikohidrata
- 4,5 krušnih jedinica (BU)

Vrijeme pripreme: oko 50 minuta

SCHUPFNUDELN SA SJECKANIM POVRĆEM

ZA 4 OSOBE

VEGETARIJANSKO

SASTOJCI:

- 1 žuta paprika
- 300 g zelenih mahuna
- 2 žlice biljnog ulja
- 1 pakiranje tjestenine Schupfnudeln (500 g)
- 200 ml napitka od badema K-take it veggie
- 300 g kiselog kupusa
- 1 pakiranje narezanog tofua K-take it veggie (200 g)
- 100 g kisele crvene paprike (već narezane na trake)
- 1 šalica namaza od rajčice i bosiljka K-take it veggie (180 g)
- 1 žlica kapara
- sol, papar

PRIPREMA:

Papriku nareži na manje komade, a mahune prereži. Tjesteninu zapeci nekoliko minuta na ulju u tavi, izvadi na tanjur i stavi sa strane.

Na istom ulju u tavi pirjaj papriku i mahune dvije minute, a zatim dodaj napitak od badema i kiseli kupus. Kuhaj 10-15 minuta, pa dodaj kiselu papriku, komade tofua, kapare te namaz od rajčice i bosiljka.

Dobro promiješaj, začini solju i paprom te posluži toplo s tjesteninom.

Vrijeme pripreme: oko 40 minuta



PO PORCIJI:

- 617 kcal
- 23 g bjelančevina
- 34 g masnoća
- 50 g ugljikohidrata
- 4,5 krušnih jedinica (BU)

PIZZA TIME!

TKO KAŽE DA VEGE
PIZZA NE MOŽE BITI
UKUSNA?



Pizza
delikates ili pikant
vegetarijanska
380 g

*s vegetarijanskom inačicom
mesa na bazi pšenice*



- ✓ na bazi soje
- ✓ sa sastojcima iz kontroliranog ekološkog uzgoja



UKUSNA ALTERNATIVA

Jogurt od soje nije rezerviran samo za vegetarijance i vegane. Bogat je bjelančevinama i kalcijem te se zbog svog neutralnog okusa može koristiti na razne načine. Jednako je ukusan i sa žitaricama, i u *smoothieju*, a ako ga zasladiš s nekoliko kapi sirupa od agave, dobit ćeš pravu poslasticu. No budi na oprezu: s obzirom da je sirup od agave izuzetno sladak, trebao bi se koristiti umjereno.



PO PORCIJI:

- 291 kcal
- 8 g bjelančevina
- 11 g masnoća
- 37 g ugljikohidrata
- 3 krušne jedinice (BU)

VOĆNA PLETENICA

15 KRIŠAKA

VEGETARIJANSKO

SASTOJCI:

- 350 g integralnog pirovog brašna K-Bio
- 1/2 kockice svježeg kvasca (21 g)
- 5 do 6 žlica sirupa od agave K-Bio
- 150 ml jogurta sa šumskim voćem
- 50 g margarina
- 80 g keksa s lješnjacima
- 1 zrela kruška
- 2 jabuke
- 40 g usitnjenih lješnjaka
- 50 ml vrhnja za šlag
- 300 g jogurta od soje natur
- K-take it veggie

PRIPREMA:

Brašno pomiješaj s kvascem, 60 ml tople vode i žličicom sirupa od agave. Umijesi tijesto, pokrij ga i ostavi oko 30 minuta na toplom mjestu. Dodaj 125 ml jogurta, tri žlice sirupa od agave i margarin. Ponovno zamijesi tijesto i ostavi da stoji još 30 minuta.

Za nadjev pomiješaj usitnjene kekse te komadiće krušaka i jabuka. Tijesto razvaljaj u kvadratni oblik (30 x 40 cm) i stavi u posudu za pečenje obloženu masnim papirom. Rubove s lijeve i desne strane nareži na deblje trake. U sredinu rasporedi nadjev, a zatim od narezanih traka na rubovima ispleti pletenicu.

Donji rub dobro spoji kako se ne bi rastvorio za vrijeme pečenja. Pletenicu premaži preostalim jogurtom i stavi 30 minuta sa strane, a zatim je peci u prethodno zagrijanoj pećnici na 180°C oko 35 minuta ili dok pletenica ne poprimi zlatnu boju.

Istuci šlag, pomiješaj ga s jogurtom od soje i sirupom od agave, pa posluži uz krišku pletenice.

Vrijeme pripreme: oko 60 minuta
Vrijeme mirovanja: oko 90 minuta
Vrijeme pečenja: 30-40 minuta

*Jesi li za savršeni
vege desert? :)*

MLJAC!

...I ŠEĆER NA KRAJU...



Gumeni bomboni
leptirići ili nosorog
350 g

✓ s prirodnim aromama
✓ bez životinjske želatine




**take it.
veggie**
CAUSE YOU CARE



www.kaufland.hr

Uređuje: Kaufland Hrvatska k.d.
Donje Svetice 14, 10000 Zagreb