

*Kochamy*  
veggie

**PYSZNA I ZDROWA  
KUCHNIA WEGE**

**TY, TEŻ POKOCHASZ  
ROSLINNE PRODUKTY  
K-TAKE IT VEGGIE**





## KUCHNIA WEGETARIAŃSKA

jest pyszna i zdrowa – tak po prostu! Wystarczy chwil(k)a, żeby przygotować danie, które zachwyci wszystkich. Juniorów i seniorów, osoby lubiące smaki dobrze znane i osoby znane z tego, że zawsze szukają czegoś nowego, kulinarnych obieżyswiatów i tych, którym wszędzie smakuje dobrze, ale w domu najlepiej!

Ponieważ kuchnia wegetariańska to... różnorodność. Tak wiele składników, tak wiele smaków i tak wiele pomysłów na dania na każdą okazję. Na rodzinny obiad, szkolny posiłek czy domowe party.

Ty też spróbuj przepisów, które przygotowałam specjalnie dla klientów Kauflandu i zasmakuj w kuchni wegetariańskiej – podbijającej serca i... żołądki Polaków. Ponieważ właśnie o to w gotowaniu chodzi – o miłość do tego, co jest pyszne i zdrowe!

*Beata Śniechowska*

Beata Śniechowska  
restauratorka, szefowa kuchni,  
zwycięzcy II edycji MasterChef Polska

# SMACZNEGO!





# Spis treści

## Fast & Easy OBIAD

s. 4

## Wege dla zdrowia dzieci DESER

s. 11

## Pyszne PRZEKĄSKI

s. 14







# OBIAD

## Fast & Easy

Szybko, szybciej, najszybciej – gdy czasu masz niewiele i chcesz na szybko przygotować coś pysznego, to czas na wegetariańskie burgery i wegetariańskie klopsiki, które z pewnością przypadną wszystkim do... gustów i guścików!





# Burgery w pieczarkach

 2 PORCJE


## Co jest potrzebne?

- 2 kotlety Vegane Burger Scheiben K-take it veggie
- 4 duże kapeluszki pieczarek
- garść rukoli
- 1 ogórek kiszony
- 1 duży pomidor
- ½ czerwonej cebuli
- 2 łyżki sosu sojowego K-Classic
- 1 łyżka oleju K-Classic
- sól, pieprz, płatki chili
- 2 plastry żółtego sera cheddar
- 2 łyżki majonezu K-Classic
- 1 łyżka sosu sriracha

## Jak to się robi?

1. Przygotować dodatki. Pomidora pokroić w plastry, czerwoną cebulę w krążki, ogórka kiszzonego w plastry.
2. W miseczce wymieszać majonez oraz sos sriracha.
3. W misce wymieszać olej, sos sojowy, pieprz oraz płatki chili.
4. Do marynaty włożyć kapeluszki pieczarek i marynować przez 15 minut.
5. Kapeluszki oraz kotlety zgrillować na grillu lub na przystosowanej do tego patelni.
6. Po przewróceniu kotletów na drugą stronę ułożyć na nich po plasterze sera cheddar.
7. Grillować, aż ser się roztopi.
8. Ściągnąć pieczarki, ułożyć rukolę, dodać trochę sosu majo-sriracha, kotlety z cheddarem, pomidora, ogórka kiszzonego i cebulę, przykryć drugim kapeluszkiem i spiąć wykałaczką.





# Burgery wege

## z guacamole i majonezem z tofu

 4 PORCJE


### Co jest potrzebne?

- 4 bułki na burgery
- 4 kotlety Vegane Burger Scheiben K-take it veggie
- garść kielków
- 4 liście sałaty

#### Guacamole:

- 2 szt. awokado, np. hass
- 1 mały pomidor
- 1 ząbek czosnku
- ½ papryczki chili
- ½ szalotki
- limonka
- 1 łyżka oliwy K-Classic
- ½ pęczka świeżej kolendry
- do smaku: sól, pieprz, kumin

#### Majonez z tofu:

- 200 g tofu
- 2 łyżki soku z cytryny
- 1 łyżka musztardy, np. dijon
- 3 łyżki oleju
- do smaku: sól, pieprz K-Classic

### Jak to się robi?

1. Tofu pokroić w kostkę i przełożyć z pozostałymi składnikami na majonez do wysokiego naczynia. Całość miksować aż do uzyskania gładkiej konsystencji. W razie gdyby konsystencja była zbyt gęsta, można dodać 2–4 łyżki zimnej wody i ponownie zmiksować.
2. Pomidora naciąć na krzyż, sparzyć we wrzątku, usunąć skórę, miąższ pokroić w kostkę.
3. Papryczkę chili, szalotki, czosnek, kolendrę drobno posiekać.
4. Awokado przekroić na pół, usunąć pestkę. Dojrzały miąższ wydrżyć za pomocą łyżki, przełożyć do miseczki, skropić sokiem z limonki i rozgnieść widelcem.
5. Dodać oliwę, chili, kolendrę, szalotkę, czosnek, pomidora i wymieszać. Doprawić do smaku solą, pieprzem oraz kuminem.
6. Bułki na burgery rozciąć na pół, zrumienić od wewnętrznej strony na suchej patelni.
7. Kotlety podgrzać według instrukcji na opakowaniu.
8. Wnętrze bułek posmarować wegańskim majonezem z tofu, ułożyć liście sałaty, kotlet, nałożyć guacamole, kielki i zamknąć burgery.



### DOBRA RADA

Do przygotowania wegańskiego majonezu warto użyć czarnej soli (kala namak) oraz białego pieprzu. Dzięki temu można uzyskać wyrazisty, „jajeczny” posmak.

Więcej przepisów na [kaufland.pl/veggie](https://www.kaufland.pl/veggie)



# Domowa pita z kotлетem wege i sosem tzatziki

 4 PORCJE



## Co jest potrzebne?

- gotowe chlebki pita

### Tzatziki:

- 300 ml jogurtu greckiego K-Classic
- ok. 150 g ogórków
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka oliwy K-Classic
- do smaku: sól, pieprz

### Dodatki:

- 4 kotlety Vegane Burger Scheiben K-take it veggie
- 1-2 pomidory
- 1 czerwona cebula
- 4 liście sałaty, np. rzymskiej

## Jak to się robi?

1. Ogórki umyć, niedbale obrać, zetrzeć na tarce o dużych oczkach, odcisnąć. Do miseczki przelać jogurt grecki, przygotowane ogórki, przeciśnięty przez praskę czosnek i oliwę. Całość doprawić solą oraz pieprzem i wymieszać. Tzatziki odłożyć do lodówki.
2. Przygotować chlebki według przepisu na opakowaniu.
3. Kotlety podgrzać zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Pomidora pokroić w plasterki, cebulę w krążki.
4. Do środka pity włożyć 2 liście sałaty, kotlet, plaster pomidora, krążki cebuli oraz po łyżce sosu tzatziki. Pozostałe pity uzupełnić w ten sam sposób, serwować razem z sosem tzatziki.





# Glazurowane pulpeciki w miodzie z frytkami z batatów

 4 PORCJE



## Co jest potrzebne?

- 2 opakowania pulpecików (400 g) K-take it veggie
- 4 łyżki miodu K-Classic
- 5 łyżek octu balsamicznego K-Classic
- ½ papryczki chili
- 3 cm kłącza imbiru
- 2 bataty
- ½ pęczka kolendry
- 1 łyżka sezamu K-Bio
- limonka
- sól, pieprz K-Classic
- 1 łyżka oliwy K-Classic

## Jak to się robi?

1. Limonkę pokroić w ćwiartki.
2. Batata obrać, pokroić na grube frytki.
3. Piekarnik rozgrzać do temperatury 200°C. Rozłożyć frytki na blaszce do pieczenia, skropić 1 łyżką oliwy z oliwek, posypać solą oraz pieprzem i piec ok. 10–15 minut (w zależności od rozmiaru frytek).
4. Obrać imbir, pokroić w drobną kostkę lub zetrzeć na tarce o drobnych oczkach.
5. Chili posiekać.
6. Do małego rondelka przelać miód, ocet balsamiczny, dodać imbir oraz chili. Całość zagotować, włożyć klopsiki i podgrzewać, aż składniki się zredukują i powstanie gęsta glazura.
7. Na talerzu ułożyć porcję klopsików, podawać z frytkami z batatów, posypane sezamem, listkami kolendry oraz skropione sokiem z limonki.



## DOBRA RADA

Jako sosu można użyć ulubionej pasty wege lub jogurtu sojowego wymieszanego z czosnkiem i posiekaną kolendrą.

Więcej przepisów na [kaufland.pl/veggie](https://www.kaufland.pl/veggie)



# Sałatka

z komosą ryżową, burakami  
i dressingiem z malin

 4 PORCJE

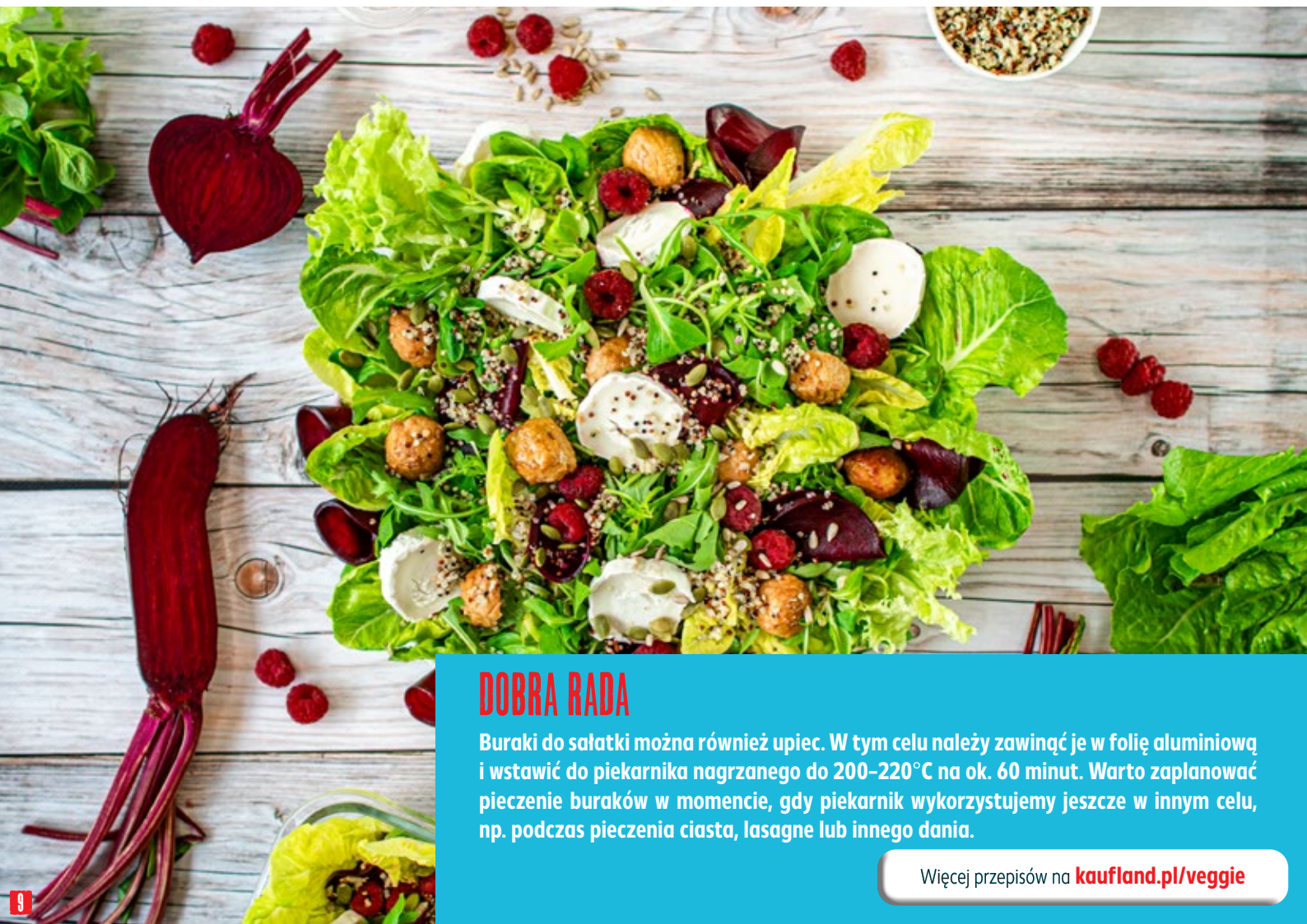


## Co jest potrzebne?

- 200 g pulpecików wege K-take it veggie
- 4 łyżki pestek dyni K-Bio
- 2 łyżki pestek słonecznika K-Bio
- 2 małe buraki
- 50 g komosy ryżowej (quinoa), np. trójkolorowa
- 150 g rolady z koziego sera
- 250 g mieszanych liści sałat i ziół
- 100 g malin + kilka do dekoracji
- 1 łyżka miodu K-Classic
- 3 łyżki octu winnego K-Classic
- 4 łyżki oleju roślinnego K-Classic
- sól, pieprz K-Classic

## Jak to się robi?

1. Do miski przełożyć maliny oraz miód i rozgnieść widelcem. Dodać ocet winny, szybko mieszając za pomocą widelca i dolewać małym strumieniem olej. Całość doprawić solą oraz pieprzem.
2. Buraki umyć, przełożyć do garnka z wodą i gotować w osolonym wrzątku przez ok. 45 minut.
3. Komosę ryżową ugotować w lekko osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu, odcedzić i wystudzić.
4. Pestki dyni oraz słonecznika uprażyć na suchej patelni.
5. Ugotowane buraki ostudzić, obrać, pokroić na plasterki lub w kostkę.
6. Umyte i osuszone sałaty przełożyć do salaterki, dodać pestki dyni, słonecznika, ugotowaną komosę, buraka, pulpeciki, pokrojony kozi ser.
7. Całość polać dressingiem i udekorować malinami.




## DOBRA RADA

Buraki do sałatki można również upiec. W tym celu należy zawinąć je w folię aluminiową i wstawić do piekarnika nagrzanego do 200–220°C na ok. 60 minut. Warto zaplanować pieczenie buraków w momencie, gdy piekarnik wykorzystujemy jeszcze w innym celu, np. podczas pieczenia ciasta, lasagne lub innego dania.

Więcej przepisów na [kaufland.pl/veggie](https://www.kaufland.pl/veggie)



# Szaszłyki z pulpecikami, halloumi i warzywami

 4-6 PORCII



## Co jest potrzebne?

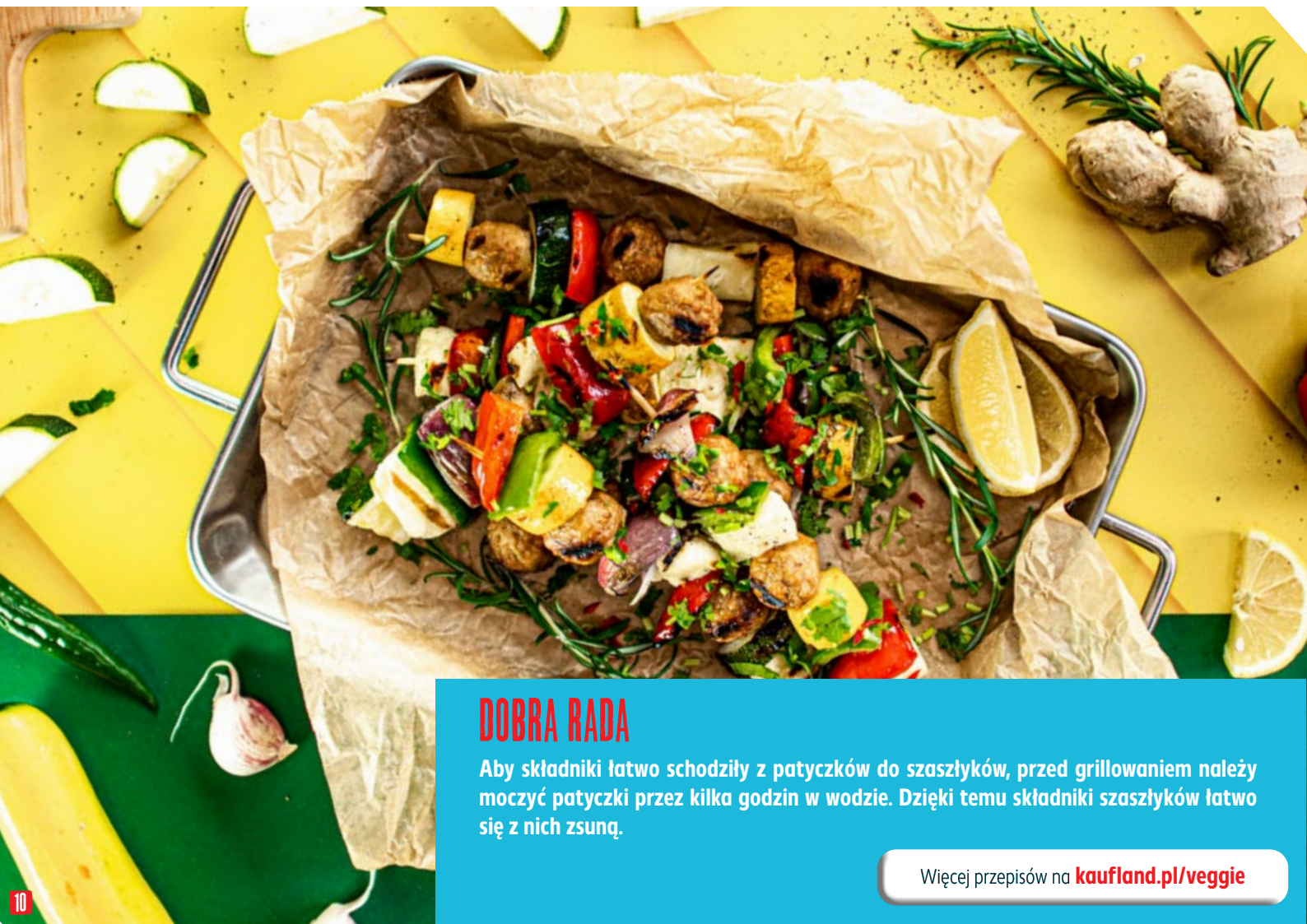
- 3 różnokolorowe papryki
- 250 g sera halloumi
- 200 g pulpecików K-take it veggie
- 1 cukinia żółta
- 1 cukinia zielona
- 3 szalotki

### Marynata:

- 2 gałązki rozmarynu
- 1 papryczka chili
- 3 cm imbiru
- 2 ząbki czosnku
- 2 łyżki posiekanej natki pietruszki
- 5-6 łyżek oliwy lub oleju K-Classic
- ½ cytryny
- sól, pieprz K-Classic

## Jak to się robi?

1. Przygotować marynatę. Rozmaryn, natkę, chili, czosnek oraz obrany imbir posiekać, przełożyć do miski. Dodać sok i skórkę z cytryny, oliwę, sól, pieprz i wymieszać.
2. Ser halloumi pokroić w dużą kostkę.
3. Papryki oczyścić z gniazd i również pokroić w kostkę.
4. Cukinię pokroić w 2-centymetrowe półplasterki, szalotki na ćwiartki.
5. Warzywa, pulpeciki i ser halloumi zalać połową marynaty i odłożyć na 30 minut.
6. Składniki nadziewać naprzemiennie na patyczki do szaszłyków.
7. Szaszłyki grillować, aż ser, klopsiki i warzywa się zrumienią.
8. Gotowe szaszłyki przełożyć na półmisek i polać pozostałą marynatą.



## DOBRA RADA

Aby składniki łatwo schodziły z patyczków do szaszłyków, przed grillowaniem należy moczyć patyczki przez kilka godzin w wodzie. Dzięki temu składniki szaszłyków łatwo się z nich zsuną.

Więcej przepisów na [kaufland.pl/veggie](https://www.kaufland.pl/veggie)





# DESER

## Wege dla zdrowia dzieci

Doskonale wiem, że dzieci potrafią być najsurowszymi recenzentami – mówią, co myślą, i jedzą, co lubią – dlatego warto (po)dać im to, co najpyszniejsze, czyli naleśniki w amerykańskim stylu i kremowy pudding. Myślę, że zasmakują w nich i łakomczuchy, i niejadki!





# Jogurtowe placuszki z borówkami amerykańskimi

 4 PORCJE



## Co jest potrzebne?

### Placki:

- 250 g jogurtu roślinnego K-take it veggie
- 2 jajka K-Classic
- 3 łyżki oleju K-Classic
- 3 łyżki cukru trzcinowego
- 200 g mąki pszennej K-Classic
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej K-Classic
- 1 łyżeczka proszku do pieczenia K-Classic

### Dodatkowo:

- 250 g borówek amerykańskich
- syrop z agawy lub płynny miód
- 2 łyżki wiórków kokosowych K-Classic

## Jak to się robi?

1. Do miski przelać jogurt, jajka, olej i wymieszać za pomocą rózgi.
2. Dodać pozostałe suche składniki i zmiksować, aż powstanie jednolita masa.
3. Następnie dodać połowę borówek i delikatnie wymieszać.
4. Rozgrzać patelnię do naleśników, wylewać porcje ciasta i smażyć placuszki z dwóch stron na złotobrzązowy kolor.
5. Lekko uprzyżyć wiórki kokosowe na suchej, teflonowej patelni.
6. Gotowe placki rozłożyć na talerzu, polać syropem z agawy, obsypać wiórkami kokosowymi i pozostałymi borówkami.



Więcej przepisów na [kaufland.pl/veggie](https://www.kaufland.pl/veggie)



# Kremowy budyń

z kaszy jaglanej z bananem i orzechami

 2 PORCJE



## Co jest potrzebne?

- 100 g kaszy jaglanej K-Classic
- 500 ml napoju ryżowego K-take it veggie
- ok. 50 g nerkowców K-Bio
- 3-4 łyżki syropu z agawy, klonowego lub miodu
- 1 łyżeczka wanilii
- 1 łyżka soku z limonki
- do podania ulubione owoce: np. 1 banan, ½ mango, garść malin, jeżyn

## Jak to się robi?

1. Kaszę jaglaną zalać wodą i zostawić na noc w lodówce.
2. Do osobnej miseczki przesypać nerkowce, również zalać wodą i odstawić na taki sam czas.
3. Przebrać zawartość na drobne, metalowe sito, wyplukać pod bieżącą wodą.
4. Kaszę przełożyć do garnka, zalać napojem ryżowym, przykryć pokrywką i gotować na wolnym ogniu ok. 20 minut. Kaszę mieszać co kilka minut, aby nie przywarła.
5. Do kielicha miksera wlać syrop klonowy, nerkowce, ziarenka wyskrobane z ½ łyżki wanilii, gorącą kaszę wraz z mlekiem ryżowym.
6. Całość zmiksować na jednolity budyń.
7. Mango i banana obrać ze skórki, pokroić w kostkę, skropić sokiem z limonki. Ciepły budyń przełożyć do miseczek (lub do zakręcanych słoiczek). Podawać z owocami.







# PRZEKĄSKI

## Pyszne przekąski

Ach, długo można o nich rozmawiać... Bo przekąski z jednej strony zaostrzają apetyt, z drugiej – pięknie wyglądają, a z trzeciej – wszyscy je chętnie podgryzają. No i mają jeden wspólny mianownik – są niezastąpione. Gwarantuję, że domowe krakersy i „skrzydełka” z kalafiora zachwycą Twoich gości!





# Domowe krakersy

serowo-sezamowe z dipami

 4-6 PORCJI



## Co jest potrzebne?

- 300 g mąki pszennej K-Classic
- 1 łyżeczka sody oczyszczonej K-Classic
- 60 g zimnego masła K-Classic
- 100 g tartego sera Grana Padano DOP K-Favourites
- ok. 100–120 ml zimnej wody
- 4 łyżki sezamu K-Bio
- dodatkowo, do posypania krakersów: płatki soli, kolorowy pieprz, tarty ser, rozmaryn itp.
- 1 jajko K-Classic
- do podania: hummus K-take it veggie i ulubione dipy K-take it veggie

## Jak to się robi?

1. Na stolnicę przesiać mąkę, dodać sodę, ser, sezam, zimne masło. Całość posiekać nożem, dolewać małe ilości zimnej wody i zagnieść gładkie i elastyczne ciasto (ciasto można również przygotować w mikserze z hakiem do wyrabiania).
2. Uformować kulę, zawinąć w folię spożywczą i schłodzić w lodówce przez ok. godzinę.
3. Piekarnik nagrzać do temperatury 200°C (z włączonym termoobiegiem). Przygotować blachy wyłożone papierem do pieczenia.
4. Urywać porcje ciasta, rozwałkować cienko ciasto na grubość ok. 2 mm, pokroić na dowolne kształty, smarować rozmażonym jajkiem i posypać z wierzchu wybranymi dodatkami.
5. Piec na złoty kolor w nagrzanym piekarniku przez ok. 6–8 minut (w zależności od grubości ciasta).
6. Krakersy wystudzić i podawać z ulubionymi dipami.

**HUMMUS I DIPY  
DOSTĘPNE W WYBRANYCH  
MARKETACH**



Więcej przepisów na [kaufland.pl/veggie](https://www.kaufland.pl/veggie)



# Pieczone „skrzydełka” z kalafiora w chrupiącej panierce

 4 PORCJE



## Co jest potrzebne?

- 600 g różyczek z kalafiora
- 150 g mąki pszennej K-Classic
- 200 ml wody
- 1 jajko K-Classic
- 50 ml oleju K-Classic
- 1 łyżka musztardy dijon
- 1 łyżeczka granulowanego czosnku
- 1 łyżeczka pieprzu cayenne
- 1/3 łyżeczki kurkumy
- sól, pieprz K-Classic
- 2 łyżki sezamu K-Bio
- 100 g bułki tartej K-Classic
- ok. 100 g płatków kukurydzianych K-Classic
- ok. 50 g płatków migdałów K-Classic
- do podania: ulubione dipy K-take it veggie, cząstki limonki, kolendra lub szczypiorek

## Jak to się robi?

1. Do miski miksera przelać wodę, dodać jajko, olej, mąkę, granulowany czosnek, sól, pieprz cayenne, kurkumę, musztardę i zmiksować na jednolitą masę.
2. Odstawić na ok. 20 minut.
3. Różyczki kalafiora przekroić na pół, następnie gotować w osolonym wrzątku przez 5 minut. Odcedzić na sitku, zahartować pod zimną, bieżącą wodą i osuszyć.
4. Kalafior przełożyć do miski, zalać mieszaniną z przyprawami.
5. Płatki kukurydziane przełożyć do woreczka strunowego i rozdrobnić na mniejsze części, np. uderzając w nie wałkiem do ciasta. Można również rozdrobnić je w mikserze.
6. Płatki kukurydziane przesytać do miski i wymieszać z sezamem, bułką tartą i płatkami migdałów.
7. Piekarnik rozgrzać do temperatury 220°C.
8. Kawałki kalafiora w cieście obtaczać w panierce i układać na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia.
9. Wstawić do piekarnika i piec ok. 15 minut, aż się zrumienią.
10. Podawać z ulubionymi dipami.

**HUMMUS I DIPY  
DOSTĘPNE W WYBRANYCH  
MARKETACH**



Więcej przepisów na [kaufland.pl/veggie](https://www.kaufland.pl/veggie)





take it.  
veggie

CAUSE YOU CARE

PYSZNY,  
ŚWIADOMY,  
ZDROWY

WYBIERAM MĄDRZE,  
WYBIERAM VEGGIE



Dla produktów K-take it veggie





take it. veggie

CAUSE YOU CARE

