



THE  
VEGETARIAN  
BUTCHER™

# VEGANUÁR RECEPTKÖNYV

**Ötletek arra, hogy még a Veganuár  
alatt se kelljen vendégeinek lemondani  
a hús ízéről!**



**A Veganuár lelkes támogatója**



# KÉSZÜLJÜNK EGYÜTT A VEGANVÁRRÁ!

Csatlakozzon a Veganuár kezdeményezéshez inspiráló receptötleteket tartalmazó kiadványunk segítségével! Legyen szó street food ételekről, a magyaros konyha legnépszerűbb fogásairól vagy különlegesebb receptekről a The Vegetarian Butcher termékekkel a húsos ételeket egyszerűen teheti vegánná vagy vegetáriánussá!

## A VENDÉGEK IGÉNYEI FOLYAMATOSAN VÁLTOZNAK

Az otthonon kívüli étkezés manapság egyértelműen az élményről szól, de egyre több vendég arra is odafigyel, hogy mit eszik!

Az új trendek az éttermek étlapjait is befolyásolják, hiszen a vegán, vegetáriánus ételek vagy a flexitáriánus menük már sok étterem kínálatának alapvető részét képezik. Sokak számára már nem csak az fontos, hogy vigyázzunk magunkra, hanem az is, hogy vigyázzunk a bolygóra, amelyen élünk.

**33%**

próbál kevesebb húst enni

**13%**

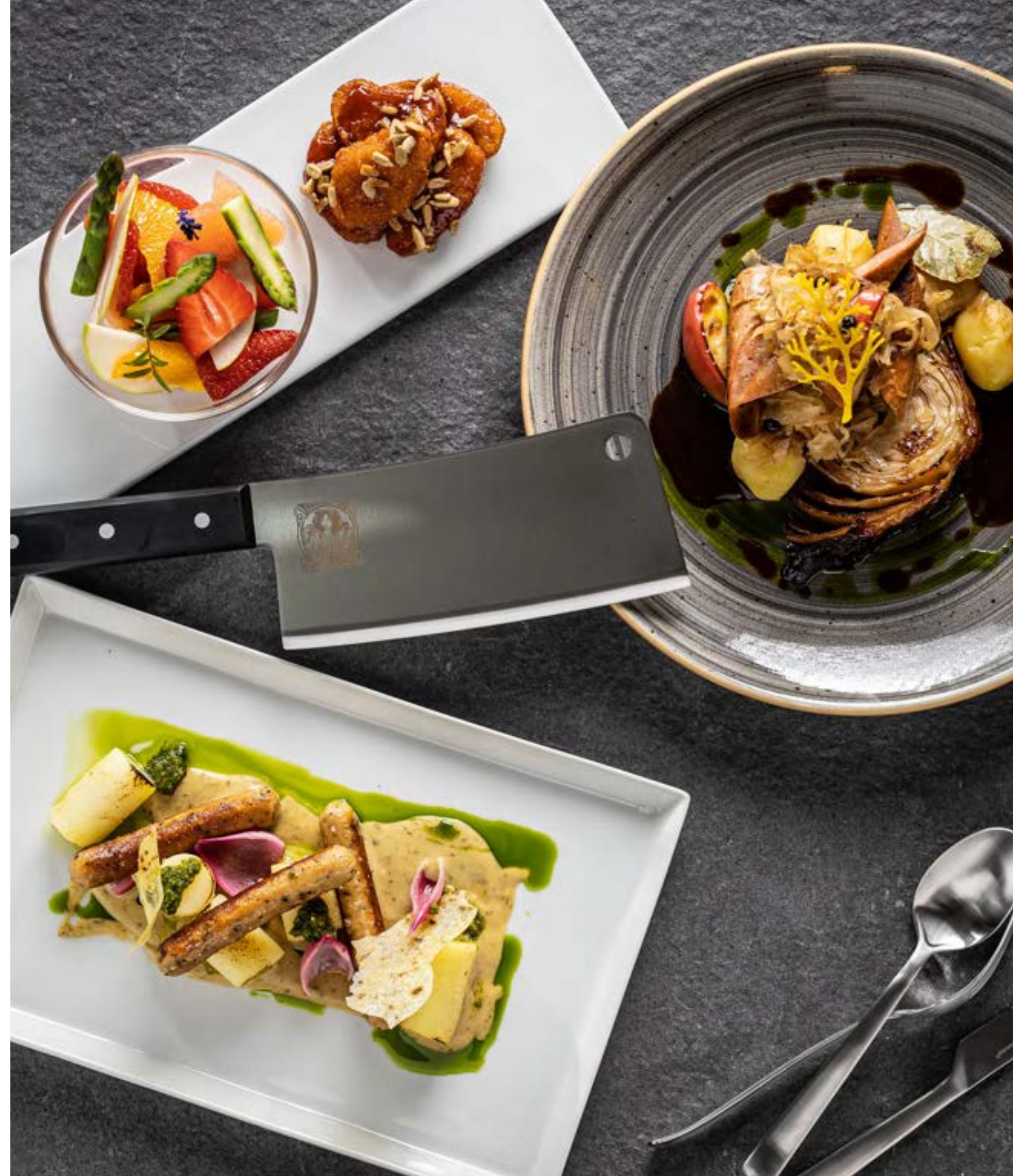
nem fogyaszt húst hetente

**62%**

jobban odafigyel az egészséges étkezésre, mint régebben

**63%**

hajlandó többet fizetni az egészségesebb ételekért







**JAAP KORTEWEG**  
A MÁRKA ALAPÍTÓJA

# A TÖRTÉNETÜNK

A The Vegetarian Butcher márka alapítója Jaap Korteweg. Jaap egy kilencedik generációs gazda, aki az 1998-as sertésinfluenza járvány hatására vegetáriánus lett – de a hús ízének és állagának hiányát nem tudta megszokni. Úgy döntött tehát, hogy tudósokkal, növényi fehérje kutatókkal és fejlesztő séfekkel karöltve arra teszi fel az életét, hogy olyan növényi alapú húshelyettesítőket alkosson és osszon meg másokkal, melyek megtévesztésig hasonlítanak az állati húsokhoz.

Ezért jött létre a The Vegetarian Butcher húsimádóktól húsimádóknak! Növényi alapú húshelyettesítő a hús ízével és állagával. Azt is mondhatnánk, hogy a hús, mely nem jár áldozatokkal.





*“Olyan szaftos, mint a csirke,  
omlósabb, mint a marha és teljesen  
vegetáriánus!”.*

JAAP KORTEWEG,  
A THE VEGETARIAN BUTCHER ALAPÍTÓJA







#### **VEGÁN BURGER POGÁCSA**



Varázslatosan puha és szaftos ízélmény már az első harapástól! Bármilyen hamburgerben ellenállhatatlan, vastag és zamatos! Kombináljuk friss zöldségekkel, ízletes mártásokkal, az eredmény biztosan kiváló lesz!



#### **NUGGETS -VEGÁN PANÍROZOTT FALATKA**



Vegyük le a lábukról a vendégeket ezekkel a ropogós vegán panírozott nuggets-ekkel! A 2020-as SIRHA szakkiállításon végzett hazai felmérésben a megkérdezettek 82%-a közel megegyezőnek találta az ízét a húsból készült változatához!



#### **VEGÁN DARÁLT HÚS- HELYETTESÍTŐ**



E vegán termékünk legalább olyan sokoldalúan felhasználható, mint a húsos verziója. Előszűtött, így közvetlenül a csomagból hozzáadható az ételekhez, például szószokhoz vagy rakott fogásokhoz. Jó étvágyat hozzá!



#### **VEGÁN HOT DOG VIRSLI- HELYETTESÍTŐ**



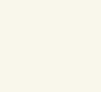
Csavarjunk egyet egy régi kedvencen, hisz itt a vegán hot dog virslihelyettesítő! Innováció és tradicionális ízek kombinációja: remek alkalom, hogy új szintre emeljük a megszokottat!



#### **VEGÁN DARABOLT CSIRKEHÚS-HELYETTESÍTŐ**



A 100%-ban növényi alapú vegán darabolt csirke- helyettesítő a The Vegetarian Butcher mesterműve. Szenzációs íz és omlósság! Számos (csirkés) receptben tökéletes, például salátákban vagy ragukban.



#### **VEGETÁRIÁNUS GRILLKOLBÁSZ- HELYETTESÍTŐ**



A Little Willies termékkel garantált az út a boldogsághoz, hiszen megtévesztő a hasonlósága a nürnbergi fehérkolbásszal. Proteinben gazdag és hagyományos fűszerezésű, hogy mindenki tetszését elnyerhesse!



E zöld logóval ellátott termékek 100%-ban vegánok, minden más termék vegetáriánus.



Minden termékünk gyorsfagyasztott.





# VEGYEN RÉSZT AZ ÉLELMISZER-FORRADALOMBAN

A modern, változatosan egészséges étrend fontossága és a The Vegetarian Butcher termékek íze és textúrája igazán meggyőző érvek, hogy bevezessük az éttermünkbe a húshelyettesítővel készült ételeket. De hogyan mutassuk és mondjuk ezt el a vendégeinknek?  
Segítünk!

## A VEGÁN ÉS VEGETÁRIÁNUS FOGÁSOK ELNEVEZÉSE AZ ÉTLAPON

### AZ ÉTEL NEVÉBE IS BELE LEHET TENNI A MÁRKANEVET

Akár kreatív és játékos elnevezést is kaphat az étel utalva arra, hogy bár nem hússal készül a hús íze és állaga köszön vissza a fogásban.

#### | VEGASZTIKUS AVOKÁDÓ BURGER

Vegán buci, The Vegetarian Butcher Vegán burger pogácsa, saláta paradicsom, avokádó, vegán fokhagymás majonéz, vegán mozzarella

Példa



## HASZNÁLJA A "POWERED BY THE VEGETARIAN BUTCHER" LOGÓT ÉTELEK MEGJELÖLÉSÉHEZ

Márkánk külföldön is ismert, számos nemzetközi díjat zsebelt be, így nem csak azt látják a vendégek, hogy vegetáriánus a fogás, de még azt is, hogy prémium alapanyaggal készült.

## EMELJE KI, HOGY VEGÁN VAGY VEGETÁRIÁNUS AZ ÉTEL



Ezt egyszerűen megteheti ikonok használatával is!

## PONTOS LEÍRÁS

Az étel leírásában is kifejtheti, hogy vegán vagy vegetáriánus a fogás.

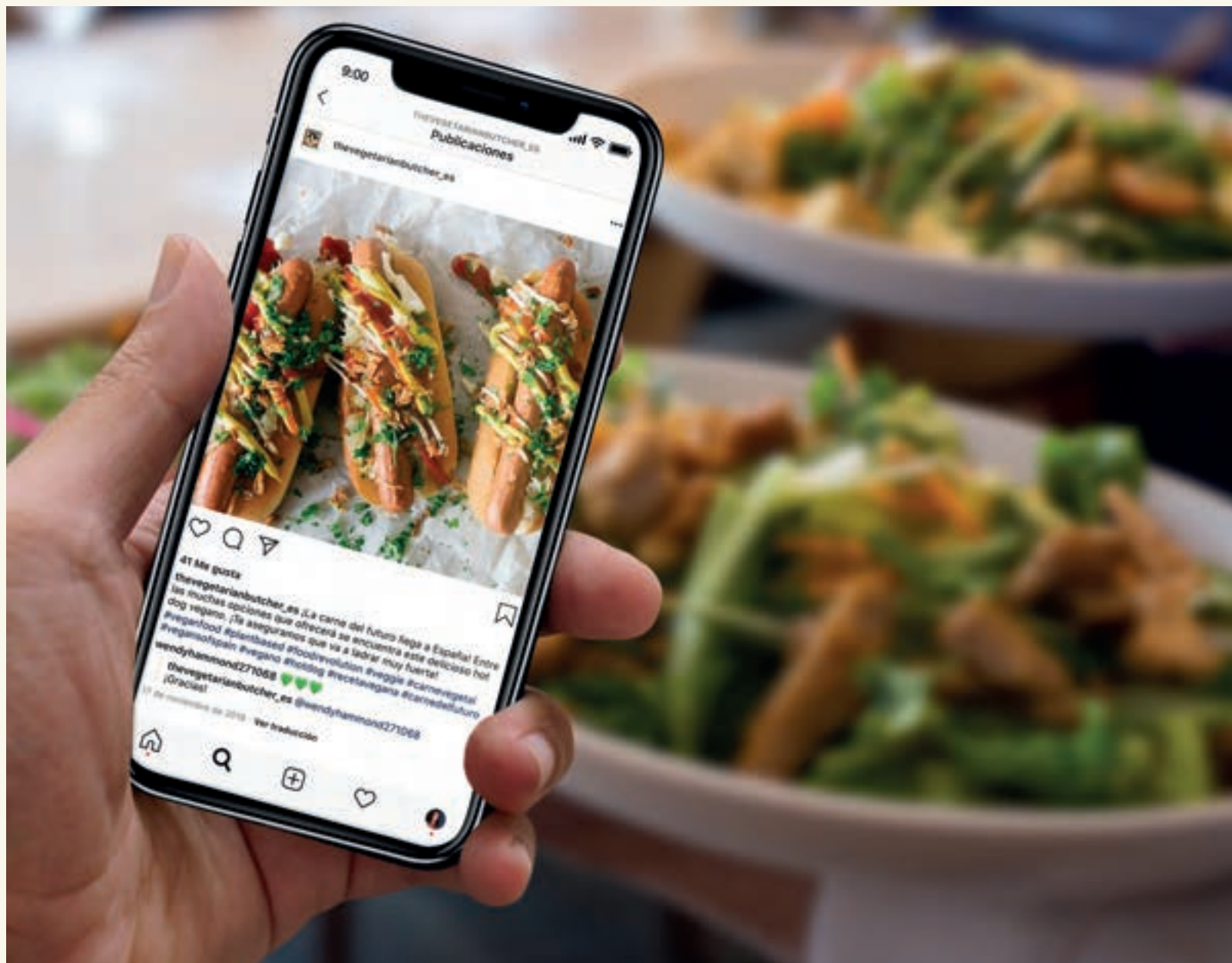
## NE CSAK A VEGETÁRIÁNUS ÉTELEK KÖZÖTT TÜNTESSE FÖL

Érdemes a húshelyettesítővel készült fogásokat a hússal készült verziók között (is) feltüntetni, például az "Előételek/ Főételek" kategóriák alatt, természetesen jelölve, hogy nem hússal készültek az ételek.



Ejemplo





RECEPTÖTLETEK ARRRA, HOGY  
MÉG A VEGANVÁR ALATT SE  
KELLJEN VENDÉGEINEK  
LEMODANI A HÚS ÍZÉRŐL!

## CSATLAKOZZON HOZZÁNK ONLINE IS

Manapság elengedhetetlen, hogy a közösségi médiában is jelen legyünk és elérjük a vendégeket.

## JAVASLATUNK

- Tegyen ki látványos ételfotókat
- Használjon releváns hashtag-eket
- Kövessen minket is Facebook-on, hasznos ötletekért: @ufsmagyarország





# AVOCADO BURGER

**IZGALMASABBÁ TEHETJÜK FŰSZERES PARADICSOMOS SALSA-VAL VAGY SÜLT LILAHAGYMÁVAL BBQ SZÓSZ-AL.**

## 1. Vegán burger pogácsa megsütése:

1. Száraz serpenyőben vagy rostlapon süssük meg a Vegán burger pogácsákat. Ha megsültek, felhasználásig tegyük félre melegre.

## 2. Hamburger elkészítése:

1. A barna zsemléket pirítsuk meg. Kenjük meg mindkét pirított felületet Vegán majonézzel.
2. Az alsó zsemlére tegyünk levélzöldeket, helyezzük rá a meleg Vegán burger pogácsákat.
3. Halmozzuk rá a szeletelt avokádót, locsoljuk meg Folyékony citrus ízesítővel és tegyük rá a szeletelt paprikát.
4. A leeső avokádót pépesítsük, ízesítsük Citrus ízesítővel és kenjük a pogácsákra.
5. Borítsuk rá a tetejét és tűzzük össze. Kínáljuk bő zsiradékban sült édesburgonyával.

## HOZZÁVALÓK 4 FŐ RÉSZÉRE:

- 4 db The Vegetarian Butcher Vegán burger pogácsa
- 40 g Vegán Hellmann's majonéz
- 40 g Kápia paprika
- 2 db Avokádó
- 8 g Knorr Folyékony ízesítő mandarinnal, lime-mal és yuzuval
- 25 g Ruccola
- 4 db Barna zsemle





# VEGETÁRIÁNUS GRILL KOLBÁSZOS PIZZA

**A PIZZA KÉSZÍTÉSÉNÉL A HATÁR A CSILLAGOS ÉG.  
TETSZÉS SZERINT VÁLASZTHATUNK ALAPANYAGOT ÉS TEHETJÜK IZGALMASSÁ  
TÉSZAÉTELÜNKET.**

## 1. Pizzatészta elkészítése:

1. Egy kevés langyos vízbe tegyük bele a cukrot, egy csipet lisztet, morzsoljuk bele az élesztőt és hagyjuk felfutni. A fél kiló lisztet langyosítsuk fel, adjuk hozzá a KNORR Burgonyapüré Pelyhet, a közepébe csináljunk egy mélyedést, ebbe öntsük a felfuttatott élesztőt. Szükséges mennyiségű langyos, sós víz hozzáadása után dolgozzuk ki a tésztát amíg összeáll. Kb. 10 percig dagasszuk. Amikor a tészta szép sima, tálba tesszük, megszórjuk kevés liszttel, letakarjuk konyharuhával, és meleg helyen kelesztjük fél órát. Felhasználás előtt lisztezett deszkán kerek formára nyújtjuk.

## 2. Pizzaszósz elkészítése:

1. A felhevített olajon pirítsuk meg a kockára vágott hagymát, engedjük fel a paradicsom konzervvel. Fűszerezük oregánóval és forraljuk ki. A főzés után hűtsük ki a szószot.

## 3. Pizza elkészítése:

1. A pizzatésztát kenjük meg a paradicsom szósszal. Helyezzük rá a darabolt zöldségeket és a Vegetáriánus grill kolbászt. Tépett mozzarella darabokkal hintsük meg és 200°C-on süssük készre a pizzánkat.

## HOZZÁVALÓK 4 FŐ RÉSZÉRE:

- 80 g Knorr Burgonyapehely
- 6 g Friss élesztő
- 200 g búzaliszt
- 80 ml víz
- 40 ml Olivaolaj
- 90 g Vöröshagyma
- 300 g KNORR Collezione Italiana Fűszeres paradicsomvelő konzerv
- 1 g Morzsolt oregánó
- 450 g The Vegetarian Butcher Vegetáriánus grill kolbász-helyettesítő
- 40 g Lilahagyma
- 120 g Koktélpadicsom
- 80 g Kaliforniai paprika
- 200 g Mozzarella sajt





# TÁRKONYOS RAGULEVES

**TARTALMAS ÉS LAKTATÓ TÁRKONYOS RAGULEVEST MÁR HÚS NÉLKÜL IS KÉSZÍTHETÜNK, MUTATJUK HOGYAN!**

## 1. Levesalap elkészítése:

1. A finomra vágott vöröshagymát olajon megpirítjuk, szakaszosan zsírjára pirítjuk mindig egy kevés folyadék hozzáadásával.
2. Hozzáadjuk a darabolt zöldségeket és a The Vegetarian Butcher Vegán Darabolt Csirkehúst.
3. Fűszerezük tárkonnyal, borssal, öntsük fel a megfelelő mennyiségű folyadékkal, majd adjuk hozzá a zöldborsót.

## 2. Leves sűrítése, tálalás:

1. Habarással sűrítjük be, forraljuk ki.
2. Vágott petrezselyemzölddel és egy pár csepp citromlével frissítsük.

## HOZZÁVALÓK 4 FŐ RÉSZÉRE:

- 20 g Vöröshagyma
- 40 ml Napraforgóolaj
- 40 g Zöldborsó
- 80 g Sárgarépa
- 40 g Petrezselyemgyökér
- 40 g Karalábé
- 200 g The Vegetarian Butcher Vegán darabolt csirkehús-helyettesítő
- 0.4 g Szárított tárkony
- 0.4 g Őrölt fekete bors





# TÖLTÖTT KÁPOSZTA

**A TÖLTÖTT KÁPOSZTA EGY IGAZI HAGYOMÁNYOS KARÁCSONYI FOGÁS, AMIT MOST EGY VEGÁN VERZIÓBAN MUTATUNK BE!**

## 1. Alap elkészítése:

1. A finomra vágott vöröshagymát olajon megpirítjuk, szakaszosan zsírára pirítjuk mindig egy kevés folyadék hozzáadásával.
2. Megszórjuk fűszerpaprikával és egy kevés folyadékkal felöntjük, majd hozzáadjuk a szálaskáposztát.

## 2. Töltelék elkészítése:

1. Az ismert módon elkészítjük a tölteléket, The Vegetarian Butcher Darált Hússal, amit jól beízesítünk és a levelekbe töltjük.
2. A káposztás alapra helyezük a töltelékeket, friss kaporral ízesítjük, felengedjük folyadékkal majd készre főzzük.

## 3. Az étel sűrítése, tálalás:

1. A káposzta főzeléket habarással sűrítjük, jól kiforraljuk.
2. Forrón a töltelékekkel tálaljuk.

## HOZZÁVALÓK 4 FŐ RÉSZÉRE:

- 20 g Vöröshagyma
- 40 ml Napraforgóolaj
- 40 g Zöldborsó
- 80 g Sárgarépa
- 40 g Petrezselyemgyökér
- 40 g Karalábé
- 200 g The Vegetarian Butcher Vegán darabolt csirkehús-helyettesítő
- 0.4 g Száritott tárkony
- 0.4 g Őrölt fekete bors
- 20 g Kapor
- 30 g Búzaliszt
- 300 ml 15 % növényi zsírtartalmú főzőkrém





# SZÓJÁS - GOCHUJANG NUGGETS SPÁRGA SALÁTÁVAL

A NUGGETS MŰFAJ MÁRA NEM CSAK A GYORSÉTTERMEK VILÁGÁT IDÉZI, DE KEVÉS ODAFIGYELÉSEL A BÜFÉ ASZTALOK KÉSZÍTÉSÉNÉL IS PRAKTIKUS KELLÉK LEHET. EBBEN AZ ÖSSZEÁLLÍTÁSBAN A FORRÓ VEGÁN NUGGETS PIKÁNS-KARAKTERES MÁRTÁSSAL EGÉSZÜL KI, AMIT A FRISS CITRUSOS ROPOGÓS SALÁTA HIVATOTT KIEGYENLÍTENI. A GOCHUJANG PASZTA AMÚGY IS NAGY KEDVENCEM, LEGYEN SZÓ LEVESRŐL VAGY SŰRŰ SZÓSZ KÉSZÍTÉSÉRŐL.

## 1. Ragacsos mártás elkészítése:

1. A folyadékokat összeforraljuk hozzáadjuk a Gochujangot és a kukoricakeményítővel besűrítjük.
2. A vegán nuggets-t ropogósra sütjük és összevegyítjük a mártással. Pirított napraforgómaggal szórjuk meg a tálalásnál.

## 2. Spárga saláta, tálalás:

1. A spárga fejeket blanchírozzuk, félbe vágjuk. A darabolt összetevőket elkeverjük a Citrus Vinaigrett-el és kevés sóval, borssal ízesítjük.
2. Kis edényekbe adagoljuk és mellé halmozzuk a mázas nuggetseket.

## HOZZÁVALÓK 4 FŐ RÉSZÉRE:

- 400 g The Vegetarian Butcher Nuggets - Vegán panírozott falatka
- 48 g Knorr szójaszós
- 240 ml Víz
- 34 g Méz
- 40 g Barnacukor
- 12 g Vaj
- 4 ml Szezámolaj
- 60 ml Rizsecet
- 10 g Knorr Maizena kukoricakeményítő
- 120 g Zöldspárga
- 570 g Narancs
- 250 g Zöldalma
- 225 g Eper
- 285 g Grapefruit
- 20 ml Hellmann's Citrusos Vinaigrette



VARJY VIKTOR  
RECEPT JE





# SPENÓTOS PALACSINTA FEKETE BABOS VIRSLIS RAGUVAL, AVOCADO-VAL

IMÁDOM A RUSZTIKUS ÉTELEKET ÉS EBBEN A PALACSINTÁS RECEPTBEN IS A LAKTATÓ ÉS GAZDAG VEGA ÉTELEK KÖRÉT IGYEKEZTEM BŐVÍTENI. A BAB ÉS A PALACSINTA KELLŐ MENNYISÉGŰ ENERGIÁT BIZTOSÍT, AZ AVOCADO KRÉMESSÉGET AD ÉS ÖSSZEKÖTI AZ ÍZEKET. A NÖVÉNYI VIRSLI PEDIG A FŐÉTELEK KÖRÉBE EMELI A FOGÁST. KEVÉS FŐTT HAJDINÁVAL VAGY QUINOÁVAL IS IZGALMAS LEHET...

## 1. Palacsinta elkészítése:

1. A folyadékok turmixolt elegyét fokozatosan adagoljuk a szárazanyagokhoz, majd csorgassuk hozzá a barnavajat is.
2. Egy nagyobb tapadásmentes serpenyőben süssünk félkövér palacsintákat, amikbe majd a töltelékeket halmozzuk.

## 2. Avocado krém:

1. Az avokádót emeljük ki a héjából és lazán törjük össze egy villával. Pár csepp citromlevet és a Vegán majonézt hozzáadva, sóval és borssal ízesítve készítsünk belőle egy villámgyors krémet. Egyáltalán nem baj, sőt előnyére válik, ha a krém félig darabos marad!

## 3. Ragu jellegű feltét elkészítése:

1. A vegán hotdog virsli-helyettesítőt nyomjuk ki az alga köntösből és karikázzuk fel.
2. Egy serpenyőben jól pirítsuk át és hevítsük rá a főtt fekete babot is, ugyanígy járjunk el a felezett és sütőben töplesztett kocképaradicsomokkal is. (zsírpapíron sózva és barna cukorral hintve 1 óra 110 celsius fokon!)

## 4. Tálalás:

1. A forró palacsintákat felét kenjük meg az avocado krémmel, halmozzuk rá a babos vegán HotDogos ragut. Majd elegánsan takarjuk be félig és dekoráljuk korianderrel és lime cikkekkkel.

## HOZZÁVALÓK 4 FŐ RÉSZÉRE:

- 160 ml 1.5 % Tej
- 20 ml Szódavíz
- 1.2 db Tojás
- 22 g Baby spenót
- 20 g Vaj
- 2.4 g Só
- 80 g Búzaliszt
- 2 db Avocado
- 20 g Hellmann's Vegán Majonéz
- 4.2 g Fokhagyma
- 0.4 g Egész fekete bors
- 0.4 db Citrom
- 480 g The Vegetarian Butcher Vegán HotDog virsli-helyettesítő
- 125 g Kocképaradicsom
- 160 g Száraz bab







**THE  
VEGETARIAN  
BUTCHER™**