

ALEG VEGGIE,  
**PENTRU CĂ**  
**ÎMI DĂ TONUS**



**EDIȚIA 1**

**REȚETE VEGETARIENE CU PRODUSELE  
K-TAKE IT VEGGIE**



**Kaufland**



## E timpul să fii vegetarian!

K-take it veggie, noua marcă proprie Kaufland, te ajută să fii vegetarian. Produsele vegetariene din oferta noastră – de la mezeluri vegetariene până la delicatese vegane, fac alegerea mai simplă. Și pe cât de variate sunt produsele, tot au ceva în comun: poartă eticheta europeană V, însemnul pentru cea mai bună calitate a produselor vegetariene.

# CUPRINS

4-5

## **Burger cu alac și năut**

O să te dea pe spate!

6

## **Tarte cu legume**

Trebuie să le încerci!

7

## **Pliculețe din aluat cu amestec de legume cu tofu**

Vin cu vești de sănătate și gust îmbietor!

8-9

## **Falafel cu răști din orez și zucchini**

E musai să-l încerci!

10-11

## **Quiche cu tofu și camembert**

Un preparat deosebit!

12

## **Găluște umplute cu sos cremos**

E tot ce îți poți dori!

13

## **Tigaie de gnocchi cu legume**

Comparația ideală pentru gurmanzi!

14-15

## **Plăcintă cu fructe**

Un desert nu se refuză niciodată!



## VEGGIE LOVE

Un Burger cu adevărat delicios se poate face și fără carne. Cine nu este convins, să încerce burgerul nostru. Pasta tartinabilă este de efect pentru papilele gustative ale oricărui gurmand.

Bucură-te de un burger crocant și foarte sănătos, savurându-l oricând: în pauza de muncă sau la un picnic cu cei dragi.

**Pont:** dacă preferi ceva pur vegan, poți elimina brânza.

# BURGER CU ALAC ȘI NĂUT

4 PORȚII

VEGETARIAN

## INGREDIENTE

- 220 g** de făină de alac K-Bio
- 1/4** de cubuleț de drojdie proaspătă, 10 g
- 1/2** de linguriță de zahăr
- 30 g** de margarină semidegresată sare K-Classic
- 1** roșie cărnoasă
- 2** linguri de ulei vegetal
- piperc proaspăt măcinat
- 1** ceapă mică
- 1** cățel de usturoi
- 2** cutii de năut la 425 ml
- 5-6** linguri de amidon alimentar
- curry și ardei iute măcinat
- 30 g** de rucola
- 1 pachet** K-Classic de brânză albă, 200 g
- pastă tartinabilă K-take it veggie**
- mix de ardei iute, roșii și zucchini, 180 g**



## PREPARARE

Se toarnă făina într-un vas, se face o adâncitură în mijloc și se presară înăuntru bucățele mici de drojdie, apoi se toarnă zahăr deasupra, se amestecă cu aprox. 50 ml de apă caldă, se acoperă vasul și lăsa la dospit într-un loc cald timp de cca 30 min. Se adaugă încă 50 de mililitri de apă caldă, margarină și 1/2 de linguriță de sare, frământați până se obține un aluat suplu pe care îl împărțiți în 4 porții.

Bucățile de aluat se formează în bulete netede, se așează pe o tavă acoperită cu hârtie de copt și se lasă la dospit încă 1 oră. Se spală roșiile, se îndepărtează pedunculii, iar roșiile se taie rondele. Se stropește pe deasupra 1 linguriță de ulei și se condimentează cu sare și piper. Se așează rondelele de roșie pe o tavă acoperită cu hârtie de copt și se lasă la copt, cu funcția de grătar activată, timp de 5-8 minute. Se curăță de coajă ceapa și usturoiul, se lasă năutul la scurs, se zdrobește totul până obține un piure uniform, se amestecă cu amidon și se condimentează cu sare, piper, curry măcinat și boia de ardei.

Bucățile de aluat se ungu cu apă și se coc până se rumenesc în cuptorul preîncălzit la 200 de grade (convecție: 10 de grade) timp de aprox. 15-18 minute. Amestecul de năut se formează în 4 găluște, care se prăjesc pe ambele părți cu uleiul încins rămas timp de aprox. 10 minute. Rucola se spală și se curăță. Se taie brânza în felii foarte subțiri. Se taie pâinicile, se ungu ambele jumătăți cu pastă tartinabilă, pe jumătățile inferioare se așează felii de roșii, găluște de năut, rucola și brânză, apoi se acoperă cu jumătățile superioare și se servesc.

**Durată de preparare:** cca. 70 min.

**Timp de dospire:** cca 90 min.

**Durată de coacere:** cca. 25 min.

## PER PORȚIE

758 kcal

27 g proteină

35 g grăsimi

79 g carbohidrați

IG: 6,5



## PREPARARE

Foile de aluat se lasă la dezghețat. Se spală și se curăță zucchini și rucola. Zucchini se rade fin, iar rucola se rupe în bucăți mici. Ardeiul gras se taie jumătăți, se curăță, se spală și se taie cubulețe împreună cu tofu. Dintr-o jumătate de tofu cu băutură de soia se face piure, se rafinează cu ierburi aromatice și se condimentează cu boia de ardei, sare, piper și muștar.

Amestecul se combină cu tofu, zucchini, rucola și ardeiul gras rămase. Se așează împreună cu rondelele din foi de aluat pe 4 forme unse cu grăsime, termostabile (diametrul de circa 10 centimetri).

Se toarnă amestecul și se coace până la rumenire în cuptorul preîncălzit la 200 de grade (convecție: 180 de grade) timp de aprox. 30-35 de minute.

**Durată de preparare:** cca. 40 min.

**Durată de coacere:** cca 30-35 min.

# TARTE DE LEGUME

**4 PORȚII**

**VEGANE**

## INGREDIENTE

- 4 felii** de foi de aluat congelate K-Classic
- 1** zucchini
- 30 g** de rucola
- 1** ardei gras roșu
- 1 pachet de tofu natur K-take it veggie, 400 g**
- 100 ml** de băutură de soia și orez K-take it veggie
- 2 linguri** de ierburi aromatice tocate, de exemplu cimbru, rozmarin, busuioc
- boia de ardei moderat și iute
- sare K-Classic
- piper proaspăt măcinat
- 1-2 lingurițe** de muștar
- grăsime pentru tăvi

## PER PORȚIE

**332** kcal  
**19 g** proteină  
**19 g** grăsimi  
**21 g** carbohidrați  
IG: **2**

# PLICULEȚE DIN ALUAT CU AMEȘTEC DE LEGUME ȘI TOFU

4 PORȚII

VEGANE

## INGREDIENTE

2 morcovi

100 g de mazăre congelată K-Classic

sare K-Classic

4 cepe verzi

5 cornichon K-Classic

2 pachete de foi de aluat proaspete K-Classic la 275 g

1 pachet de tofu bucăți

K-take it veggie, 200 g

pastă tartinabilă

K-take it veggie mix de

ardei gras + zucchini + roșii, 180 g

pipер proaspăt măcinat

4 lingurițe de susan

## PREPARARE

Morcovii se curăță, se spală și se rad grosier. Mazărea se fierbe în apă sărată timp de cca 3 minute, apoi se spală sub jet de apă rece. Ceapa verde se spală, se curăță și se taie inele fine. Cornișonii se taie cubulețe. Foile de aluat se desfac și se porționează în 4. Se amestecă tofu tocat cu cornișonii, morcovii, mazărea, ceapa verde și pasta tartinabilă și se condimentează cu sare și piper.

Se distribuie amestecul de tofu pe aluatul din foi și se închide aluatul sub formă de buzunare, apăsând bine pe margini. Se așează buzunarele din foi de aluat pe o tavă de copt acoperită cu hârtie de copt, se ungu cu puțină apă, se presară susan pe deasupra și se coace până la rumenire în cuptorul preîncălzit la 200 de grade (convecție: 180 de grade) timp de aprox. 25-30 de minute.

**Durată de preparare:** cca. 45 min.

**Durată de coacere:** 25-30 Min.

## PER PORȚIE

408 kcal

12 g proteină

27 g grăsimi

29 g carbohidrați

IG: 3





## FALAFEL – UN GUST DEOSEBIT

Originea acestui fel de mâncare nu mai poate fi indicată cu precizie în ziua de astăzi. Cel mai probabil provine din Egipt, de unde s-a răspândit mai departe în întreg nordul Africii, apoi mai departe spre orientul Mijlociu, după care a fost importat în Europa. Din anii 1980, falafelul este recunoscut drept o alternativă vegetariană foarte sățioasă la preparatele din carne, fiind apreciat de către iubitorii legumelor.

Falafelul vegan de la K-take it veggie are un gust deosebit și merită încercat.





# FALAFEL CU RÖSTI DIN OREZ ȘI ZUCCHINI

4 PORȚII

VEGETARIAN



## PER PORȚIE

618 kcal

25 g proteină

28 g grăsimi

59 g carbohidrați

IG: 5

## INGREDIENTE

**200 g** de amestec de orez K-Classic  
sare K-Classic

**1** zucchini

**80 g** de Ementaler ras K-Classic  
**câteva** frunzițe de cimbru tăiate  
**1** ou

**3 linguri** de făină K-Classic  
piper proaspăt măcinat

**1 pahar** de brânză proaspătă  
granulată K-Classic, conținut  
de grăsime din substanța uscată  
0,4%, 200 g

**pastă tartinabilă K-take it veggie**  
**ciuperci champignon, 125 g**

**100 g** de roșii cherry  
praf de curry

**1 pachet de K-take it veggie falafel,**  
**200 g**

**3-6 linguri** de ulei vegetal

## PREPARARE

Pentru rōsti, se fierbe orezul în apă cu sare cca 25 de minute, conform instrucțiunilor de pe ambalaj. Zucchini se spală, se curăță și se rade fin, se amestecă cu orez, brânză, cimbru, ou și făină și se condimentează cu sare și piper. Pentru sos, se amestecă brânză proaspătă și pastă tartinabilă. Roșiile cherry se spală și se taie cubulețe fine, se încorporează în sos și se condimentează cu praf de curry, sare și piper.

Falafelul se prăjește conform instrucțiunilor de pe ambalaj la temperatură medie într-o lingură de ulei încins și, după dorință, se înșiră pe frigare. Se prăjește amestecul de orez porționat în uleiul încins rămas până se obține rōsti rumenit, se așează împreună cu falafelul și sosul pe farfurii și se servește.

**Durată de preparare:** cca. 50 min.



## VARIETATE CHIAR ȘI FĂRĂ CARNE

Cunoscut deja de multă vreme, tofu își găsește tot mai mult utilizarea și în bucătăria europeană. Se obține din lapte de soia și este bogat în vitamine, calciu, magneziu și minerale. Este un înlocuitor foarte bun al cărnii, fiind o opțiune atât pentru vegetarieni cât și pentru vegani.

Din tofu se pot pregăti o mulțime de feluri de mâncare. Tofu afumat poate fi pus pe grătar, prăjit până devine crocant sau mâncat pur și simplu în salate sau sendvișuri.

Din tofu se poate pregăti supă cremoasă sau un sos aromatizat, dulce sau acrișor. Are în jur de 70 de calorii pe 100 de grame, fiind o opțiune sănătoasă și potrivită chiar și pentru cei care țin dietă.

### PER PORȚIE

408 kcal  
21 g proteină  
29 g grăsimi  
16 g carbohidrați  
IG: 1

# QUICHE CU TOFU ȘI CAMEMBERT

**4 PORȚII**

**VEGETARIAN**

## INGREDIENTE

- 40 g** de migdale măcinate
- 120 g** de făină de alac K-Bio
- 90 g** de margarină semidegresat  
sare K-Classic
- câteva** ace de rozmarin tăiate foarte fin
- 1** gălbenuș
- 1 pachet de tofu afumat K-take it veggie, 350 g**
- 125 g** de camembert
- 4** cepe verzi
- 80 g** de măsline verzi și negre fără sămburi
- 1 pahar** de crème fraîche, 200 g
- 6** ouă
- 3 linguri** de amidon alimentar
- pipер proaspăt măcinat
- grăsime pentru formă
- 40 g** de rucola

## PREPARARE

Pentru aluat, se frământă migdalele, făina, margarina, 1/2 de linguriță de sare, rozmarinul și gălbenușul până se obține un aluat suplul, se rulează în folie și se lasă la rece timp de cca 30 de minute.

Tofu și camembert se taie cubulețe. Ceapa verde se curăță, se spală și se taie inele, iar măslinele se taie runde. Ouăle se amestecă cu crème fraîche și amidon și se condimentează cu sare și pipер. Aluatul se întinde la o grosime de cca 5 milimetri și se așează pe marginea unei forme de quiche unse cu grăsime (diametrul cca 26 de centimetri) se acoperă cu acesta și se pre-coace în cuptorul preîncălzit la 180 de grade (convecție: 160 de grade) timp de cca 10 minute.

Masa de ou se amestecă cu tofu, ceapă verde, măsline și camembert, se distribuie peste aluat și se mai coace încă 40-45 de minute. Rucola se spală, se curăță, se taie în bucăți adecvate pentru consum, se distribuie pe quiche și se servește.

**Durată de preparare:** cca. 60 min.

**Durată de răcire:** cca. 30 min.

**Durată de coacere:** 50-55 min.



# GĂLUȘTE UMLUTE CU SOS CREAMOS DE LEGUME

**4 PORȚII**

**VEGETARIAN**

## INGREDIENTE

- 2** ardei grași roșii
- 4 linguri** de ulei de măsline
- sare K-Classic
- piper amestec pisat
- 200 g** cașcaval K-Classic, conținut de grăsime în substanță uscată 40 %
- 6 linguri** de amestec de ierburi aromatice
- 1 pachet de smântână de gătit din soia K-take it veggie, 200 ml**
- 3-4 linguri** de sos salsa
- 1 doză de pastă tartinabilă K-take it veggie**
- pastă de ardei și caju, 125 g**
- 1 pachet** de aluat de găluște, 750 g
- 1 pachet** de mozzarella rasă K-Classic, conținut de grăsime din substanța uscată 45 %, 200 g



## PREPARARE

Ardeii grași se înjumătățesc, se curăță, se spală și se taie bucăți mari. Se amestecă cu 1 lingură de ulei, se condimentează cu sare și piper, se adaugă într-o tăviță adâncă și se coc în cuptorul preîncălzit la 240 de grade timp de cca 10-15 minute. Cașcavalul se taie în 8 cubulețe și se amestecă cu 3 linguri de ierburi aromatice și piper. Restul de ierburi aromatice se amestecă cu uleiul rămas și se condimentează cu sare și piper. Smântâna de gătit, sosul salsa și pasta tartinabilă se dau în fiert până scade puțin conținutul.

Aluatul de găluște se frământă, se împarte în 8 porții, se netezește puțin, se distribuie pe deasupra cubulețe de cașcaval, se închid găluștele și se lasă să se pătrundă în apă cu sare la fiert timp de 15-20 de minute, până când găluștele plutesc la suprafață. Bucățile de ardei se adaugă în sos, se așează în farfurii împreună cu găluștele, se stropesc cu ulei cu ierburi aromatice, se presară pe deasupra mozzarella și se servește.

**Durată de preparare:** cca. 50 min.

## PER PORȚIE

**703** kcal  
**28 g** proteină  
**39 g** grăsimi  
**54 g** carbohidrați  
IG: 5

# TIGAIIE DE GNOCCHI ȘI LEGUME

4 PORȚII

VEGETARIAN

## INGREDIENTE

- 1 ardei gras galben
- 300 g de fasole verde, congelată
- 2 linguri de ulei vegetal
- 1 pachet de gnocchi cu cartofi K-Classic, 500 g
- 200 ml băutură din migdale K-take it veggie
- 300 g de varză acră
- 1 pachet de fășii K-take it veggie, 200 g
- 100 g de gogoșari fășii K-Classic
- pastă tartinabilă K-take it veggie roșii cu busuioc, 180 g
- 1 lingură de capere mici
- sare, piper proaspăt măcinat

## PREPARARE

Ardeiul gras se taie jumătăți, se spală cu fasolea, apoi se curăță ambele. Ardeiul gras se taie cubulețe mari, iar boabele de fasole se taie jumătăți.

Uleiul se încinge, se adaugă gnocchi, se prăjesc până la rumenire și se scot. Se adaugă ardeiul gras și fasolea și, de asemenea, se prăjesc puțin. Se toarnă băutura de migdale, se adaugă varza murată, se dă în fiert și se lasă la fiert timp de cca 10-15 minute. Se adaugă fășiile și gogoșarii și se prăjesc la foc mare pentru puțin timp.

Tigaia se rafinează cu pastă tartinabilă și capere și se azonează cu sare și piper. Se încorporează pastele sau se servesc la acestea.

**Durată de preparare:** cca. 40 min.



## PER PORȚIE

617 kcal  
23 g proteină  
34 g grăsimi  
50 g carbohidrați  
IG: 5



## DESCOPERĂ UN ALTFEL DE IAURT

Iaurtul din soia nu este potrivit doar pentru vegani, ci pentru oricine. Este bogat în proteine și calciu, putând fi consumat atât simplu, cât și în combinație cu alte preparate.

Este foarte gustos dacă îl amesteci cu Măslini sau îl pui în smoothie alături de multe fructe sau legume.

Ca să-l transformi într-un desert delicios, îi adaugi puțină miere și nuci mărunțite.

Ție ce combinație îți place cel mai mult?

### PER FELIE

- 291 kcal
- 8 g proteină
- 11 g grăsimi
- 37 g carbohidrați
- IG: 3

# PLĂCINTĂ CU FRUCTE

15 FELII

VEGETARIAN

## INGREDIENTE

- 350 g** de făină integrală de alac K-Bio
- 1/2 de cubulețe** de drojdie proaspătă, 21 g
- 5-6 linguri** de sirop de agave
- 150 ml** de chefir
- 50 g** de margarină semidegresată
- 80 g** de cookies cu alune de pădure K-Classic
- 1** pară coaptă
- 2** mere acrișoare
- 40 g** de nuci tocate
- 50 ml** de smântână K-Classic
- 300 g de iaurt cu soia**  
K-take it veggie



## PREPARARE

Se toarnă făină într-un vas, făcând o adâncitură în mijloc. Se presară pe deasupra drojdie fărâmițată, se amestecă cu 60 ml de apă caldă și cu 1 linguriță de sirop de agave și se lasă la dospit, cu vasul acoperit, timp de cca 30 de minute într-un loc cald. Se adaugă 125 ml de kefir, 3 linguri de sirop de agave și margarină, se frământă totul până se obține un aluat suplu, care se lasă acoperit timp de cca 30 de minute.

Se fărâmițează cookies. Para și merele se decojesc, se taie sferturi, se îndepărtează sâmburii, fructul se taie în cubulețe și se amestecă cu cookies și cu nuci. Aluatul se rulează într-un triunghi (cca 30 x 40 cm), iar în mijloc se pune umplutura. Marginile exterioare se taie transversal în fâșii cu lățime de cca 3 cm și se așează împreună peste umplutură.

Se așează pe o tavă de copt acoperită cu hârtie de copt, se stropește cu kefirul rămas și se lasă la dospit încă aprox. 30 de minute. Se coace în cuptorul preîncălzit la 180 de grade (convecție: 160 de grade) timp de aprox. 30-40 de minute. Se bate smântâna până se întărește, se amestecă cu iaurtul și cu siropul de agave rămas. Se lasă la răcit pe un grătar pentru prăjituri, se taie felii și se servește cu sos de iaurt.

**Durată de preparare:** cca. 60 min.

**Timp de dospire a aluatului:**  
cca. 90 min.

**Durată de coacere:** 30-40 min.



  
**take it.  
veggie**  
CAUSE YOU CARE



[www.kaufland.ro/takeitveggie](http://www.kaufland.ro/takeitveggie)