

i tylko gotuj



NATUR

**PRZEPISY
INPIROWANE
NATURA**

The background of the page is a dark teal color, decorated with vibrant tropical foliage. In the upper left and lower left corners, there are Bird of Paradise flowers (Strelitzia reginae) with bright orange and red petals. Large, green, feathery palm fronds are scattered throughout the scene, creating a lush, jungle-like atmosphere. The overall aesthetic is fresh and exotic.

SPIS TREŚCI

AROMATYCZNY STEK Z WARZYWAMI

SAŁATKA Z TUŃCZYKA NA RUKOLI

SKRZYDEŁKA KURCZAKA BARBEQUE

KARKÓWKA Z KASZĄ KUSKUS

ZUPA WARZYWNA Z MARCHEWKĄ I SELEREM

KOLOROWE WARZYWA Z PATELNI

SOCZYSTY KURCZAK Z PIECZARKAMI

MAKARONOWA SAŁATKA Z POREM

ZUPA KREM Z JARMUŻU Z KIEŁBASKAMI

SAŁATKA BROKUŁOWA Z OSTRYM SOSEM

POLĘDWICZKA ZAWIJANA W BOCZKU

PIECZEŃ Z MIĘSA MIELONEGO Z ZIOŁAMI

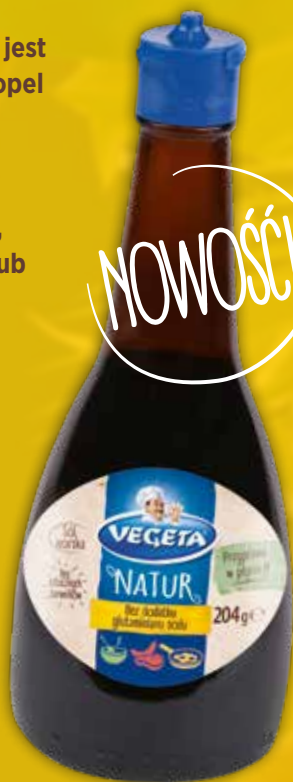
RISOTTO Z CUKINIĄ

ŹRÓDŁO SMAKU

Vegeta Natur przyprawa w płynie to atrakcyjny produkt bez dodatku wzmacniaczy smaku, sztucznych barwników i konserwantów. Idealnie podkreśli smak różnorodnych potraw, jest łatwa i wydajna w użyciu. Już kilka kropeł wystarczy by potrawa nabrała pełni smaku i aromatu.

Przyprawa sprawi, że Twoje marynaty, zupy, sosy i dania mięsne, warzywne lub rybne będą naturalnie pyszne.

Tylko kilka kropeł Vegety Natur przyprawy w płynie i Twoja kuchnia zapełni się smakowitym aromatem, a danie zachwyci każde podniebienie.



AROMATYCZNY STEK Z WARZYWAMI





2 rumsztyki (2 cm grubości)

sól

czarny pieprz

2 łyżki oleju

2 łyżki Vegety Natur w płynie

1 cebula

1 cukinia

150 g pieczarek

3 łyżki oliwy z oliwek

1 łyżeczka posiekanej pietruszki

1 zmiądzony ząbek czosnku

Usuń wszystkie żyły i kości z mięsa. Lekko dopraw Vegetą Natur w płynie i pieprzem. Zostaw na 10 minut. Usmaż mięso na średnio wysmażone (w środku powinno być różowe) na posmarowanej olejem patelni grillowej.

Zdejmij mięso z patelni i zostaw w ciepłym miejscu. Na patelni podsmaż z obu stron pokrojoną w plasterki cukinię, krążki cebuli i pieczarki.

Przełóż warzywa do miski i przypraw oliwą z oliwek wymieszaną z czosnkiem oraz pietruszką.

Rada: Po ugrillowaniu przykryj mięso i odstaw na 5-10 minut, mięso stanie się bardziej soczyste.



TUŃCZYK NA RUKOLI





300 g filetów z tuńczyka
2 łyżki oliwy z oliwek
czarny pieprz
½ łyżeczki tartego imbiru
szczypta tymianku
1 ząbek czosnku
Szczypta chilli
1-2 łyżeczki Vegeta Natur w płynie

Sałata:

1 żółta papryka
100 g czerwonych pomidorków
2 łyżeczki oliwy z oliwek
40 g rukoli
2 jajka ugotowane na twardo



Pokrój tuńczyka w plastry. Dopraw świeżo mielonym pieprzem. Dodaj starty imbir, zmiądzony czosnek, tymianek, szczyptę chilli i skrop Vegetą Natur w płynie. Odstaw na około 30 min.

Usmaż tuńczyka na dwóch łyżkach rozgrzanej oliwy (od czasu do czasu przewracając), aż będzie różowy w środku.

Rozgrzej na patelni 2 łyżeczki oliwy z oliwek i podsmaż pokrojoną w kostkę paprykę. Dodaj przekrojone na pół pomidorki. Na talerz połóż rukolę, usmażone warzywa i tuńczyka.

Dodaj pokrojone na plastry jajko. Gotowe danie podawaj z tostami.

Rada: Smaż tuńczyka na dużym ogniu, by był wilgotny.



SKRZYDEŁKA KURCZAKA BARBEQUE





800 g skrzydełek z kurczaka (usunąć kośćcówki)

sól

czarny pieprz

Vegeta Natur do grilla

1 łyżka miodu (lub syropu klonowego)

2 łyżki oleju

2 łyżeczki Vegety Natur w płynie

Oprósz delikatnie skrzydełka solą i włóż do miski. Dodaj świeżo zmielony pieprz, rozmaryn, miód, Vegetę Natur do grilla oraz olej. Wymieszaj ze skrzydełkami i marynuj przez 30 minut.

Usmaż mięso na grillu aż będzie zarumienione ze wszystkich stron. Następnie włóż skrzydełka do miski i skrop Vegetą Natur w płynie. Odczekaj kilka minut. Podawaj z usmażonymi ziemniakami i sałatą.

Rada: Możesz też upiec skrzydełka w piekarniku (200°C).



KARKÓWKA Z KASZĄ KUSKUS





2 plastry karkówki wieprzowej (około 1,5 cm)

Vegeta Natur do mięs

2 łyżeczki Vegety Natur w płynie

2 łyżki oliwy z oliwek

Szczypta tymianku

czarny pieprz

Kasza kuskus:

2 łyżki oliwy z oliwek

125 g kuskus

sól

Kaszę kuskus przełóż do miski i zalej 250 ml osolonej wrzącej wody. Odstaw na 5 minut. Dodaj oliwę i wymieszaj.

Sos: połącz Vegetę Natur w płynie z oliwą z oliwek, tymiankiem i świeżo zmielonym czarnym pieperzem.

Kotlety wypłukaj, osusz, przypraw Vegetą Natur do mięs i usmaż na nieprzywierającej patelni.

Rozłóż kuskus oraz kotlety na talerzu, polej sosem.

Rada: Nie rozbijaj kotleta, a po usmażeniu będzie bardziej soczysty.



ZUPA WARZYWNA





- 2 marchewki (150 g)
- 50 g korzenia selera
- 1 cebula (60 g)
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 2 ziemniaki
- 1 seler naciowy (60 g)
- bulion warzywny Vegeta Natur
- 1-2 łyżeczki Vegety Natur w płynie

Marchewkę, korzeń selera oraz cebulę pokrój w kostkę, smaż na rozgrzanej oliwie, następnie dodaj około 1,2 litra wody.

Doprowadź do wrzenia i wrzuć ziemniaki pokrojone w kostkę oraz plasterki selera naciowego, dodaj bulion warzywny Vegeta Natur.

Gotuj na małym ogniu przez 15 minut.

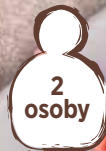
Kiedy zupa jest ugotowana, dodaj Vegetę Natur w płynie, by dopełnić jej smak.

Rada:
Możesz również dodać inne warzywa, np. brokoczu czy kalafiora.



WARZYWA Z PATELNI





1 cebula
3 łyżeczki oliwy z oliwek
1 czerwona papryka
1 żółta papryka
200 g cukinii
100 g brokułów
1 ząbek czosnku
sól
pieprz kolorowy
100 g sera (np. feta)
1-2 łyżeczki Vegety Natur w płynie

Paprykę oraz cukinię pokrój w cienkie paski. Podgotuj brokuły we wrzącej osolonej wodzie, a następnie je odcedź.

Usmaż posiekaną cebulę na rozgrzanej oliwie. Dodaj papryki oraz cukinię, smaż do momentu, aż warzywa będą al dente.

Dodaj ugotowane brokuły i sprasowany czosnek.

Przed podaniem dodaj ser feta i skrop Vegetą Natur w płynie.

Danie podawaj z ryżem lub makaronem.

Rada: Jeśli wolisz positek z mięsem możesz dodać pokrojoną w paski i podsmażoną pierś z kurozaka.



KURCZAK Z PIECZARKAMI





400 g piersi z kurczaka
400 g pieczarek
3 łyżki oliwy z oliwy
sól
tymianek
1 ząbek czosnku
1-2 łyżeczki Vegety Natur w płynie

Kurczaka pokrój w kostkę i usmaż na rozgrzanej oliwie na dużym ogniu, mieszając, aż będzie usmażony na złoty kolor ze wszystkich stron.

Dodaj pokrojone w plasterki pieczarki i smaż razem jeszcze 12 minut.

Dopraw grubo zmielonym czarnym pieprzem, dodaj zmiążdżony czosnek, tymianek i szczyptę soli do smaku.

Na koniec skrop Vegetą Natur w płynie.

Rada: Podawaj z wybranymi dodatkami lub sałatą.



MAKARONOWA SAŁATKA Z POREM





150 g Makaron kokardki Podravka 100% durum sól
250 g pora
80 g cebuli
1 ząbek czosnku
4 łyżki oliwy z oliwek
czarny pieprz
1 łyżka posiekanej pietruszki
1 łyżka uprażonych ziaren sezamu
1-2 łyżeczki Vegety Natur w płynie

Ugotuj makaron we wrzącej osolonej wodzie, następnie wystudź.

Umyj i posiekaj pora oraz cebulę. Usmaż pora z cebulą na rozgrzanej oliwie, mieszając co jakiś czas.

Dopraw świeżo zmielonym pieprzem. Dodaj na patelnię ugotowany makaron i wymieszaj. Posyp uprażonym sezamem i skrop Vegetą Natur w płynie, by dodać pełniejszego smaku potrawie.

Danie podawaj na gorąco.

Rada: Pod koniec gotowania możesz dodać do potrawy szynkę prosciutto lub wędzonego tososia.



KREM Z JARMUŻU Z KIEŁBASKAMI





250 g ziemniaków
60 g cebuli
200 g jarmużu
czarny pieprz
gałka muskatołowa
100 ml śmietanki do gotowania
1-2 łyżeczki Vegety Natur w płynie
1-2 kiełbaski
1 łyżka oleju

Obierz i pokrój ziemniaki na mniejsze kawałki, włóż do garnka i zalej wodą. Dodaj pokrojoną cebulę i doprowadź całość do wrzenia, gotuj przez 10 minut.

Dodaj liście jarmużu. Gotuj kolejne 10 minut. Dopraw do smaku czarnym pieprzem i gałką muskatołową.

Kiedy warzywa będą już miękkie, zblenduj je. Podgrzewaj zupę, jeśli jest zbyt gęsta - dodaj wody, a następnie wlej śmietankę. Kiedy zupa zacznie wrzeć, dodaj Vegetę Natur w płynie.

Pokrój kiełbaski i usmaż je na gorącym oleju. Podawaj gorącą zupę krem z kawałkami kiełbasek.

Rada: użyj bardziej zielonych liści jarmużu do uzyskania intensywniejszego koloru oraz większej ilości wartości odżywczych.



BROKUŁY Z OSTRYM SOSEM





300 g brokułów

sól

2-3 plastry szynki prociutto

4 łyżki oliwy z oliwek

½ papryczki chilli

1 ząbek czosnku

2 łyżeczki Vegeta Natur w płynie

1 łyżka posiekanego szczypiorku

Ugotuj różyczki brokułów w osolonej wrzącej wodzie. Gdy będą al dente, odlej i opłucz w zimnej wodzie. Połóż brokuły na talerzu, a na nich plastry prociutto.

Przygotuj sos: wymieszaj oliwę z posiekaną papryczką chilli, zmiądzonym czosnkiem oraz Vegetą Natur w płynie.

Polej sosem brokuły i podawaj.

Rada: Twardsze końcówki brokułów gotuj chwilę dłużej niż różyczki.



POŁĘDWICZKA
ZAWIJANA W BOCZKU



40
min

2
osoby

średni

1 polędwiczka wieprzowa (około 400 g)
Vegeta Natur z czosnkiem
4-6 cienkich plasterków wędzonego boczku
2 łyżki oliwy z oliwek
2 łyżeczki Vegety Natur w płynie

Usuń cały tłuszcz i żyłki z polędwiczki,
dopraw Vegetą Natur z czosnkiem.

Na desce rozłóż plastry boczku. Połóż na nich polędwiczkę.
Zawiń polędwiczkę w bekon i zwiąż nicią kuchenną.

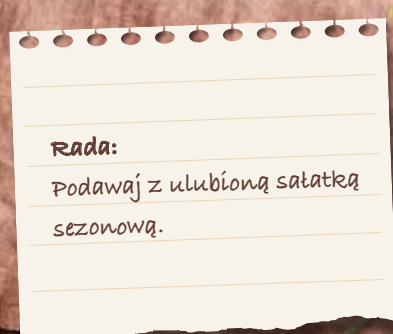
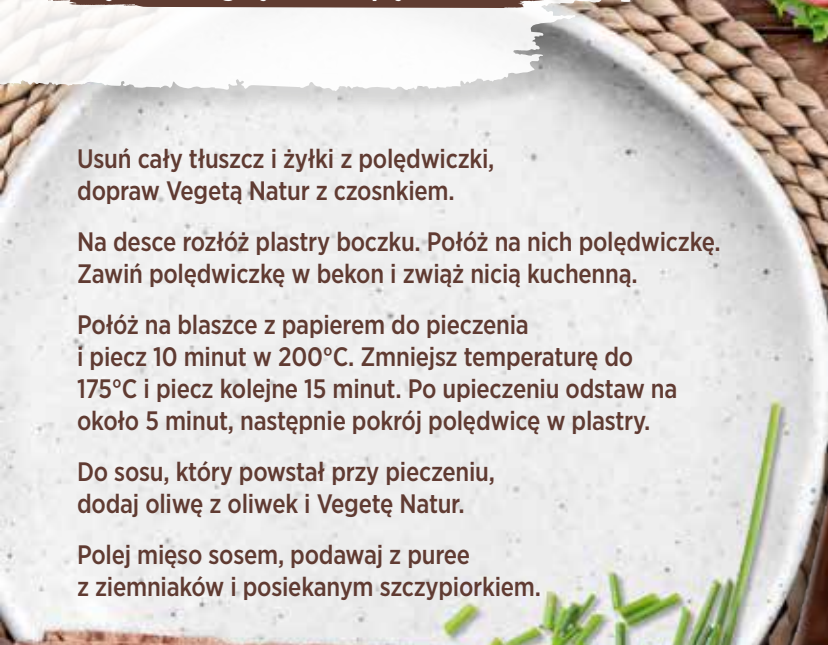
Połóż na blaszce z papierem do pieczenia
i piecz 10 minut w 200°C. Zmniejsz temperaturę do
175°C i piecz kolejne 15 minut. Po upieczeniu odstaw na
około 5 minut, następnie pokrój polędwicę w plastry.

Do sosu, który powstał przy pieczeniu,
dodaj oliwę z oliwek i Vegetę Natur.

Polej mięso sosem, podawaj z puree
z ziemniaków i posiekany szczypiorkiem.

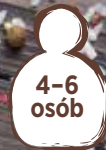
Rada:

Podawaj z ulubioną sałatką
sezonową.



PIECZEŃ MIĘSNA





800 g wołowo-wieprzowe mięso mielone
czarny pieprz
2 jajka
2 łyżki bułki tartej
1 łyżka posiekanej natki pietruszki
szczypta tymianku
Vegeta Natur do mięsa mielonego
1 łyżka Vegeta Natur w płynie
2 łyżki oleju

Do mięsa dodaj Vegetę Natur do mięsa mielonego, pieprz, jajka, bułkę tartą, natkę pietruszki i Vegetę Natur w płynie. Dobrze wymieszaj. Posmaruj ręce olejem i z mięsa uformuj bochenek. Połóż mięso na papierze do pieczenia i zroluj, końce zawiń jak cukierek. Piecz przez 15 minut w 200°C, następnie zmniejsz temperaturę do 180°C i piecz kolejne 30 minut.

Zdejmij papier z pieczeni, polej olejem i piecz kolejne 10 minut aż do zarumienienia. Mięso wyjmij z piekarnika, ostudź i pokrój w plastry.

Podawaj z dodatkami np. frytkami i grillowanymi warzywami.

Rada:

Pieczeń możesz podawać również na zimno.



RISOTTO Z CUKINII





500 g cukinii
2 łyżki oliwy z oliwek
1-2 łyżeczki Vegety Natur w płynie
50 g cebuli
1 ząbek czosnku
160 g Podravka ryż arborio
czarny pieprz
50 ml śmietanki kremówki
100 g sera koziego
1 łyżka prażonych migdałów

Cukinię umyj i zetrzyj na grubej tarce.

Drobno posiekaną cebulę podsmaż na gorącej oliwie. Dodaj zmiążdżony ząbek czosnku i ryż. Smaż krótko ciągle mieszając. Dodaj cukinię i odrobinę wody. Dopraw solą i pieprzem.

Duś na małym ogniu, dodając stopniowo wodę (około 400 ml), cały czas mieszając.

Gdy ryż jest już ugotowany, dodaj śmietankę, by nadać potrawie kremowej struktury. Skrop Vegetą Natur w płynie dla dopełnienia smaku potrawy.

Pokrój ser w kostkę. Upraż migdały. Risotto posyp serem i migdałami.

Rada: Zamiast śmietanki, możesz dodać 1 łyżkę mascarpone.



i tylko gotuj



NATUR

ŹRÓDŁO SMAKU!

- IDEALNA DO RÓŻNYCH RODZAJÓW POTRAW
- BEZ GLUTAMINIANU SODU I SZTUCZNYCH DODATKÓW
- Z DODATKIEM SOLI MORSKIEJ

NOWOŚĆ!



INSPIROWANE NATURA

Wystarczy kilka kropeł Vegeta Natur w płynie, by Twoje potrawy stały się pyszne i aromatyczne. Idealny dodatek do marynat, zup, sosów, dań mięsnych, warzywnych lub ryb, którym naturalnie nie można się oprzeć.

Więcej przepisów i pomysłów znajdziesz na www.vegeta.pl