

PŘESNĚ PODLE MÝCH PŘEDSTAV!  
5 SKVĚLÝCH, ZDRAVÝCH  
A JEDNODUCHÝCH VEGGIE RECEPTŮ.



DOPŘEJTE SI NĚCO DOBRÉHO  
A ZDRAVÉHO ZÁROVEŇ  
S K-TAKE IT VEGGIE!





### Chutě, které Vás překvapí!

Jste vegetariáni, vegani? Nebo jen máte chuť na něco dobrého a zdravého zároveň? Dopřejte si bio kvalitu za super cenu s naší novou značkou K-take it veggie! V nabídce najdete široký sortiment produktů, od vegetariánských salámových specialit po veganské sladké pochoutky. Všechny v našich regálech snadno najdete podle symbolu „V“ na obalu. Navíc se většina z nich pyšní pečeti Bio, protože obsahují suroviny z kontrolovaného ekologického zemědělství.

## RECEPTY

4-5

**Cizrnový veggie burger ve špaldové žemli**  
s rajčaty a sýrem

6-7

**Falafel s placičkami z divoké rýže**  
s tvarohovým dipem

8

**Plněné knedlíky se sýrem a zeleninovou omáčkou**  
s mozzarellou

9

**Zapékané zeleninové košíčky s tofu**  
s rukolou a paprikou

10-11

**Špaldový závin s ovocem**  
se smetanovým jogurtem



## VÝBORNÝ BURGER I BEZ MASA

Dobře připravený burger žádné maso nepotřebuje. Nevěříte? Potom určitě ochutnejte veggie burger podle našeho receptu. Jako základ do něj použijte příjemně pikantní pomazánku K-take it veggie a místo masa opečte cizrnové karbanátky. Tím burgeru dodáte pořádnou nálož bílkovin. Nejlépe chutná s čerstvě upečenými domácími housičkami!

**Náš tip:** Kdo by radši veganskou variantu, jednoduše vynechá sýr.

# CIZRNOVÝ VEGGIE BURGER VE ŠPALDOVÉ ŽEMLI

**4 PORCE** **VEGETARIÁNSKÉ**

### SUROVINY

- 2 plechovky** sterilované cizrny (á 425 ml)
- 200 g** čerstvého sýra
- 180 g** hotové zeleninové pomazánky
- K-take it veggie**
- 1** velké masité rajče
- 1** cibule
- 1** stroužek česneku
- 1** hrst rukoly
- 5 lžic** škrobu (kukuřičný nebo bramborový)
- 2 lžičce** oleje
- sůl, pepř, kari, mletá sladká paprika

### Na žemle:

- 220 g** špaldové mouky
- 30 g** margarínu
- 1/4** kostky čerstvého droždí (10 g)
- 1/2 lžičky** cukru
- sůl



### NA PORCI

**758** kcal  
 Tuky: **35 g**  
 Sacharidy: **79 g**  
 Bílkoviny: **27 g**

### POSTUP

1. Špaldovou mouku prosijeme do mísy, uprostřed vytvoříme důlek a rozdrobíme do něj droždí. Přidáme cukr, asi 50 ml vlažné vody a promícháme s částí mouky. Zakryjeme a necháme asi 30 minut vzejít kvásek.

2. Do mísy pak přidáme dalších 50 ml vody, margarín a 1/2 lžičky soli. Vyhněteme hladké těsto a rozdělíme ho na čtyři stejné díly. Ty dáme na plech vyložený pečicím papírem, zakryjeme a necháme asi hodinu kynout.

3. Rajčata očistíme, zbavíme tuhého středu a nakrájíme na silnější plátky. Z obou stran je osolíme a potřeme trochou oleje. Rozložíme na plech vystlaný pečicím papírem a dáme zapéct do trouby s horním grilovacím ohřevem (stačí asi 5 až 8 minut).

4. Cibuli a česnek oloupeme a nahrubo nakrájíme. Cizrnu slijeme a vodu uschováme. V robotu pak rozmixujeme cibuli, česnek, cizrnu a škrob na hladké pyré. Podle potřeby použijeme i vodu z cizrny, abychom získali hustší a pevnější směs na cizrnové placičky. Dochucujeme mletou paprikou, kari, solí a pepřem.

5. Vykytnuté špaldové žemle potřeme trochou vody a dáme péct do trouby rozehřáté na 200 °C. Pečeme celkem asi 15 až 18 minut dozlatova.

6. Z připravené cizrnové směsi vytváříme 4 placičky, které opečeme ve vrstvě rozehřátého oleje dozlatova z obou stran.

7. Rukolu očistíme a osušíme. Sýr nakrájíme na tenké plátky. Špaldové žemle rozkrojíme na poloviny a potřeme zeleninovou pomazánkou. Přidáme rajčata, cizrnové placičky, rukolu, sýr a podáváme.

**Tip:** Zeleninu v náplni můžeme volně obměňovat podle sezóny.

**Doba přípravy:** 3 hodiny

# FALAFEL S PLACIČKAMI Z DIVOKÉ RÝŽE

4 PORCE

VEGETARIÁNSKÉ

## SUROVINY

200 g směsi s divokou rýží  
200 g tvarohu (0,4 % tuku)  
200 g **hotového chlazeného falafelu**  
**K-take it veggie**  
125 g vegetariánské houbové pomazánky **K-take it veggie**  
100 g cherry rajčat  
80 g strouhaného ementálu  
1 cuketa  
1 vejce  
3 lžice mouky  
1 snítka tymiánu  
4 lžice oleje  
sůl, pepř, mleté kari

## POSTUP

1. Rýži uvaříme podle návodu v osolené vodě (asi 25 minut). Poté sceďíme a necháme okapat. Cuketu očistíme a nastrouháme. Promícháme s rýží, ementálem, obranými lístky tymiánu, vejcem a moukou v míse. Dochutíme solí a pepřem.
2. Houbovou pomazánku promícháme s tvarohem a nadrobno nakrájenými cherry rajčaty. Dochutíme solí, pepřem a kari kořením.
3. Falafel osmažíme podle návodu na obalu na lžici oleje. Ze směsi rýže vytvoříme placičky a osmažíme je do zlatova ve zbylém rozehřátém oleji. Falafel pak podáváme s rýžovými placičkami a tvarohovým dipem.

**Tip:** Do základu placiček můžeme podobně jako cuketu nastrouhat i dýni.

**Doba přípravy:** 45 minut

## NA PORCI

618 kcal  
Tuky: 28 g  
Sacharidy: 59 g  
Bílkoviny: 25 g

## KŘUPAVÁ KULATÁ DOBROTA

Přesně už nevíme, odkud tahle oblíbená bezmasá pochoutka z cizrniny vlastně pochází. Pravděpodobně se falafel do Evropy dostal z Egypta přes severní Afriku a Střední východ. Dnes si na něm můžete pochutnat jako na lahodné alternativě k orientálním masovým pokrmům.

Ochutnejte veganský falafel z naší řady K-take it veggie. Stačí ho jen krátce osmahnout. Chutná fantasticky!

**take it  
veggie**  
CAUSE YOU CARE



# PLNĚNÉ KNEDLÍKY SE SÝREM A ZELENINOVOU OMÁČKOU

**4 PORCE** **VEGETARIÁNSKÉ**

## SUROVINY

**750 g** těsta na bramborové knedlíky  
**200 g** strouhaného sýra mozzarella  
**200 g** sýra Limburger (40 % tuku)  
**200 ml** sójové smetany na vaření  
**K-take it veggie**  
**125 g** vegetariánské pomazánky s kešů  
a paprikou **K-take it veggie**  
**2** červené papriky  
**6 lžic** nasekaných bylinek  
**4 lžíce** olivového oleje  
**4 lžíce** paprikové salsy  
sůl, pepř



## POSTUP

1. Papriku zbavíme stopky s jádřincem a nakrájíme na kostičky. Přidáme lžici olivového oleje, dochutíme solí, pepřem a promícháme. Dáme do zapékačké misky a zprudka zapečeme v troubě s horním grilovačím ohřevem (240 °C, asi 10 až 15 minut).
2. Sýr Limburger nakrájíme na 8 dílků. Promícháme se 3 lžicemi nasekaných bylinek a opepříme. Zbylé bylinky promícháme s olejem a dochutíme solí a pepřem. Pomazánku rozmícháme se sójovou smetanou a paprikovou salsou. Na mírném plameni mírně povaříme, vmícháme grilovanou papriku a odstavíme.
3. Z těsta na knedlíky vytvoříme 8 dílků, které ve dlani vytváříme do placičky, naplníme bylinkovým sýrem a uzavříme. Vytváříme do kulatého knedlíku a uvaříme v osolené vodě (asi 15 až 20 minut), dokud knedlíky nevyplavou.
4. Uvařené knedlíky přelijeme omáčkou s grilovanou paprikou a bylinkovým olejem, zasypeme mozzarellou a podáváme.

**Tip:** Čerstvé bylinky mimo sezónu nahradíme mraženou směsí nasekaných bylinek.

**Doba přípravy:** 45 minut

## NA PORCI

**703** kcal  
Tuky: **39 g**  
Sacharidy: **54 g**  
Bílkoviny: **28 g**

# ZAPÉKANÉ ZELENINOVÉ KOŠÍČKY S TOFU

**4 PORCE** **VEGANSKÉ**

## SUROVINY

**1** listové těsto  
**400 g** tofu  
**100 ml** sojovo-rýžového nápoje **K-take it veggie**  
**1** červená paprika  
**1** cuketa  
**1** hrst rukoly  
**2 lžíce** nasekaných čerstvých bylinek  
**2 lžičky** hořčice  
tuk na vymazání formiček  
sůl, pepř, mletá sladká a pálivá paprika



## NA PORCI

**352** kcal  
Tuky: **19 g**  
Sacharidy: **21 g**  
Bílkoviny: **19 g**

## POSTUP

1. Listové těsto vyndáme z lednice a necháme ho povolit při pokojové teplotě (mražené těsto necháme zcela rozmrazit).
2. Zeleninu očistíme a osušíme. Cuketu nastrouháme a rukolu nasekáme nadrobno. Papriku zbavíme stopky s jádřincem a spolu s tofu nakrájíme na malé kostičky.
3. Polovinu nakrájeného tofu rozmixujeme se sojovo-rýžovým nápojem. Vmícháme bylinky, hořčici a dochutíme solí, pepřem a mletou paprikou. Připravenou směs promícháme se zbylým tofu, paprikou, cuketou a rukolou.
4. Listové těsto nakrájíme na asi 10 x 10 cm velké čtverce. Zapékačké misky na muffiny vymažeme tukem.
5. Čtverce těsta poté vmáčkneme dovnitř misek a naplníme směsí zeleniny a tofu. Pečeme v troubě rozehráté na 200 °C asi 30 až 35 minut dozlatova.

**Tip:** Zeleninu v náplni můžeme volně obměňovat podle sezóny.

**Doba přípravy:** 90 minut





## SKVĚLÁ JOGURTOVÁ ALTERNATIVA

Sójový jogurt rozhodně není jen veganskou záležitostí. Obsahuje mnoho bílkovin a vápníku a pro svou neutrální chuť má v kuchyni všestranné použití. Výborný je jen tak s müsli a ovocem nebo jako základ pro smoothie. Báječně chutná jako náhrada šlehačky třeba ke štrúdlu. Zkuste ho jemně dosladit agávovým nebo javorovým sirupem. Zkrátka zdravé mlsání!

# ŠPALDOVÝ ZÁVIN S OVOCEM

**15 PORCÍ** **VEGETARIÁNSKÉ**

## SUROVINY

**350 g** celozrnné špaldové mouky  
**300 g** sójového jogurtu **K-take it veggie**  
**150 ml** kefiru s ovocnou příchutí  
**80 g** ořechových sušenek  
**50 g** margarínu  
**50 ml** smetany  
**40 g** nasekaných ořechů  
**2** jablka (kyselejší odrůdy)  
**1** zralá hruška  
**21 g** čerstvého droždí (cca 1/2 kostky)  
**6 lžic** agávového sirupu



## NA PORCÍ

**291** kcal  
Tuky: **11 g**  
Sacharidy: **37 g**  
Bílkoviny: **8 g**

## POSTUP

1. Mouku dáme do mísy. Uprostřed vytvoříme důlek, do kterého rozdrobíme droždí. Přidáme asi 60 ml vlažné vody, 1 lžičku sirupu a rozmícháme s trochou mouky na řídké těstíčko. Zakryjeme a necháme vzejít kvásek (asi 30 minut).

2. Do mísy dále přidáme 125 ml kefiru, 3 lžice sirupu a margarín. Vyhněteme soudržně hladké těsto, zakryjeme a necháme kynout dalších 30 minut v teple.

3. Jablka a hrušku oloupeme, zbavíme jádrince a nakrájíme na drobné kostičky (nebo nastrouháme). Sušenky podrtíme a rozmícháme spolu s nasekanými oříšky a ovocem.

4. Připravené těsto vyválíme na obdélníkový plát o rozměrech asi 30 x 40 cm. Ovocnou náplň umístíme podélně do střední části. Těsto pak až k okrajům nařizneme na asi 3 cm silné pásy, které pak střídavě překládáme z obou stran přes střed.

5. Připravený závin dáme na plech vystlaný pečicím papírem, potřeme zbývajícím kefirem a necháme zakrytý kynout asi 30 minut.

6. Pečeme v troubě rozehřáté na 180 °C asi 30 až 40 minut. Smetanu vyšleháme na tuhou šlehačku a promícháme s jogurtem a zbylým sirupem. Upečený závin necháme vychladnout a podáváme nakrájený spolu se smetanovým jogurtem.

**Tip:** Ovocný základ můžeme vylepšit rozinkami v rumu nebo přidavkem mleté skořice.

**Doba přípravy:** 3 hodiny



[www.kaufland.cz/ktakeitveggie](http://www.kaufland.cz/ktakeitveggie)

Dárek pouze pro naše věrné zákazníky! Přihlaste se k odběru našeho newsletteru na [www.kaufland.cz/newsletter](http://www.kaufland.cz/newsletter) a už nezmeškáte žádnou akční nabídku.