

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Plant balls με ψητές πατάτες



ΗΥVUDROLL plant balls με ψητές πατάτες, κρεμώδη σάλτσα και μαρμελάδα μύρτιλο

ΜΕΡΙΔΕΣ: 4 άτομα ΧΡΟΝΟΣ: 60 λεπτά

ΥΛΙΚΑ:

32 τεμ. (500 γραμ.) plant balls ΗΥVUDROLL,

600 γραμ. πατάτες baby με τη φλούδα τους (διάμετρος περίπου 4 εκ.), πλυμένες

2 κουτ. σούπας λάδι

1 κουτ. σούπας θαλασσινό αλάτι

1 σακουλάκι (28 γραμ.) μείγμα για κρεμώδη σάλτσα για κεφτεδάκια

100 ml νερό

200 ml κρέμα γάλακτος double cream

4 κουτ. σούπας ψιλοκομμένα φρέσκα μυρωδικά π.χ. φύτρα κάρδαμου, θυμάρι και μαϊντανός

4 κουταλιές της σούπας βιολογική μαρμελάδα μύρτιλο SYLT LINGON

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1. Προθερμάνετε τον φούρνο στους 200°C.

2. Βάλτε τις πατάτες σε ένα μεγάλο ταψί, σε ομοιόμορφη απόσταση. Ψήστε τις μέχρι να μαλακώσουν και να ροδίσουν, για περίπου 1 ώρα.

3. Ψήστε τα plant balls σύμφωνα με τις οδηγίες της συσκευασίας.

4. Αναμείξτε την κρεμώδη σάλτσα με νερό και κρέμα γάλακτος σε ένα κατσαρόλακι, σε μέτρια θερμοκρασία. Μαγειρέψτε μέχρι να φτάσει σε σημείο βρασμού και στη συνέχεια χαμηλώστε τη θερμοκρασία μέχρι να είστε έτοιμοι να σερβίρετε.

5. Σερβίρετε τα plant balls, τις ψητές πατάτες και την κρεμώδη σάλτσα με το μείγμα μυρωδικών και τη μαρμελάδα μύρτιλου από πάνω.



HUVUDROLL

Plant balls, κτψ. 500g

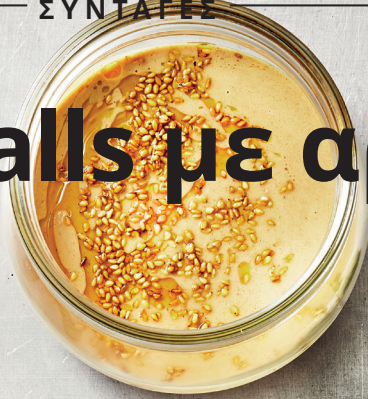
204.835.92

4,95€



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Plant balls με αρακά



ΗΥVUDROLL plant balls με αρακά, ψητά φρέσκα κρεμμυδάκια, μέντα και σάλτσα ταχίνι

ΜΕΡΙΔΕΣ: 4 άτομα ΧΡΟΝΟΣ: 30 λεπτά

ΥΛΙΚΑ:

32 τεμ. (500 γραμ.) plant balls ΗΥVUDROLL

8 μικρά φρέσκα κρεμμυδάκια, ολόκληρα, με ένα μικρό κομμάτι από το πράσινο μέρος τους

3 κουτ. σούπας λάδι

100 γραμ. ταχίνι

50 ml παγωμένο νερό

2 κουτ. σούπας μηλόξιδο

1/2 κουτ. γλυκού θαλασσινό αλάτι

1 κουτ. γλυκού ψημένο σουσάμι

600 γραμ. αρακάς

120 γραμ. φύτρες φασολιών

2 κλαράκια μέντας

Φρεσκοτριμμένο λευκό πιπέρι (ανάλογα με το γούστο σας)

Θαλασσινό αλάτι (ανάλογα με το γούστο σας)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1. Προθερμάνετε το φούρνο στους 210°C

2. Χαράξτε κατά μήκος τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Τοποθετήστε τα σε αντικολλητικό χαρτί ψησίματος, περιχύστε με 1 κουταλιά της σούπας λάδι και αλατίστε τα. Ψήστε για περίπου 20 με 25 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν και οι κομμένες πλευρές να αποκτήσουν ένα καστανό-χρυσασφένιο χρώμα.

3. Ετοιμάστε τη σάλτσα ταχίνι. Ανακατέψτε το ταχίνι, το παγωμένο νερό, το ξύδι και αλάτι μέχρι να αποκτήσετε μια λεία σάλτσα. Βάλτε σε βαζάκι και πασπαλίστε με το σουσάμι και λίγο λάδι.

4. Τηγανίστε τα plant balls ακολουθώντας τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία.

5. Ρίξτε μία κουταλιά της σούπας λάδι σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Μόλις το λάδι κάψει, προσθέστε τον αρακά και μαγειρέψτε για περίπου 2 λεπτά μέχρι να ζεσταθεί καλά.

6. Σβήστε τη φωτιά, προσθέστε τις φύτρες φασολιών, τη μέντα, τα plant balls και τα ψητά κρεμμυδάκια. Ανακινήστε μέχρι να ενωθούν. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι.



HUVUDROLL

Plant balls, κτψ. 500g

204.835.92

4,95€



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Plant balls με σαλάτα κινόα



HUVUDROLL plant balls με σαλάτα κινόα, βινεγκρέτ ραβέντι και σάλτσα από γιαούρτι σόγιας και φέτα

ΜΕΡΙΔΕΣ: 4 άτομα

Κινόα στο φούρνο με λαχανικά, τυρί φέτα και πατατάκια. Ένα ολοκληρωμένο γεύμα που αναδεικνύεται ιδανικά με τη βινεγκρέτ ραβέντι.

ΥΛΙΚΑ:

24 τεμ. (3/4 της σακούλας)
plant balls HUVUDROLL

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΑΤΑ ΚΙΝΟΑ

4 μερίδες κινόα (σύμφωνα με τη συσκευασία)
3 φούντες μπρόκολο σε μπουκετάκια
200 γραμ. αρακάς αποψυγμένος
2 κουτ. σούπας λάδι

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ ΜΕ ΓΙΑΟΥΡΤΙ ΣΟΓΙΑΣ ΚΑΙ ΤΥΡΙ ΦΕΤΑ

200 γραμ. γιαούρτι σόγιας
150 γραμ. τυρί φέτα, θρυμματισμένη
2 κουτ. σούπας ψιλοκομμένος άνηθος
400 γραμ. λεπτοκομμένο ραντίτσιο
4 μικρές χούφτες αλατισμένα πατατάκια FESTLIGT

ΓΙΑ ΤΗ ΒΙΝΕΓΚΡΕΤ ΡΑΒΕΝΤΙ

2 κουτ. σούπας σιρόπι ραβέντι
2 κουτ. σούπας λευκό ξύδι
2 κουτ. σούπας χυμό λεμόνι
2 κουτ. σούπας λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Plant balls

Μαγειρέψτε τα plant balls ακολουθώντας τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία.

Σαλάτα κινόα

Ρυθμίστε το φούρνο στους 225°C (437°F).

Μαγειρέψτε την κινόα ακολουθώντας τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία.

Τοποθετήστε τις φουντίτσες του μπρόκολου σε ταψί με λάδι και λίγο αλάτι. Ψήστε για περίπου 6 έως 8 λεπτά ή μέχρι να «κρατάνε» στο δάγκωμα. Σε ένα μπολ ανακατέψτε τη μαγειρεμένη κινόα, το ψητό μπρόκολο και τον αρακά. Κρατήστε τα ζεστά ή σερβίρετε σε θερμοκρασία δωματίου.

Γιαούρτι σόγιας/τυρί φέτα

Σε ένα μπολ ανακατέψτε το γιαούρτι σόγιας, τη θρυμματισμένη φέτα και τον άνηθο. Δεν χρειάζεται αλάτι, ίσως λίγο πιπέρι ή αποξηραμένη πιπεριά τσίλι εάν σας αρέσουν τα καυτερά.

Βινεγκρέτ

Ανακατέψτε τα υλικά σε ένα μπολ ή μπουκάλι.

ΣΕΡΒΙΡΙΣΜΑ:

Σερβίρετε τη σαλάτα κινόα σε ένα μπολ και τοποθετήστε τα κεφτεδάκια από πάνω.

Προσθέστε από πάνω το ραντίτσιο, τη σάλτσα με τη φέτα και το γιαούρτι σόγιας και τα πατατάκια σε ξεχωριστά βουναλάκια. Περιχύστε με τη βινεγκρέτ.



HUVUDROLL

Plant balls, κτψ. 500g

204.835.92

4,95€



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Plant balls με ζυμαρικά και σάλτσα ντομάτας



ΗΥVUDROLL plant balls με ζυμαρικά, σάλτσα ντομάτας, καρότα φούρνου, ψητά κρεμμύδια και ντιπ σαμπούκο

ΜΕΡΙΔΕΣ: 1 άτομο

Αγαπημένα ζυμαρικά με plant balls και άλλα πράσινα συστατικά, γαρνιρισμένα με ένα δροσερό ντιπ.

ΥΛΙΚΑ:

32 τεμ. (500 γραμ.) plant balls ΗΥVUDROLL
50 γραμ. ωμά ζυμαρικά ΒÄSTISAR
Αλάτι

ΓΙΑ ΤΗ ΣΑΛΤΣΑ ΝΤΟΜΑΤΑΣ

100 γραμ. σέλερι
100 γραμ. μάραθο
200 γραμ. κρεμμύδια
200 γραμ. καρότα
10 γραμ. σκόρδο
5 γραμ. μαραθόσπορος (τριμμένος)
1 γραμ. αστεροειδής γλυκάνισος (τριμμένος)

1 γραμ. μαύρο πιπέρι (τριμμένο)
¼ γραμ. φύλλο δάφνης
40 γραμ. ελαιόλαδο
20 γραμ. πάστα ντομάτας
3 x 400 γραμ. ολόκληρα ντοματάκια σε κονσέρβα
500 γραμ. ζωμός λαχανικών
5 γραμ. αλάτι
5 γραμ. ζάχαρη
10 γραμ. ξύδι sherry

ΓΙΑ ΤΑ ΚΑΡΟΤΑ ΦΟΥΡΝΟΥ

50 γραμ. καθαρισμένα καρότα
1 κουτ. σουπας μαγειρικό λάδι
Αλάτι και μαύρο πιπέρι

ΓΙΑ ΤΟ ΝΤΙΠ ΣΑΜΠΟΥΚΟ

1 κουταλιά της σουπας ρόφημα σαμπούκο
1 κουτ. σουπας λευκό ξύδι
1 κουτ. σουπας χυμό λεμόνι
40 γραμ. μαγιονέζα βίγκαν
10 γραμ. γιαούρτι σόγιας
Αλάτι και μαύρο πιπέρι

ΓΙΑ ΤΑ ΨΗΤΑ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ

10 γραμ. ψητά κρεμμύδια

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

Για τη σάλτσα ντομάτας

Σωτάρετε σε ελαιόλαδο ψιλοκομμένα κρεμμύδια, μάραθο, καρότα, σέλερι και σκόρδο μέχρι να μαλακώσουν. Μαγειρέψτε για 20 λεπτά περίπου σε χαμηλή φωτιά χωρίς να αφήσετε να πάρουν χρώμα.

Προσθέστε τα μπαχαρικά και την πάστα ντομάτας. Σωτάρετε για περίπου 5 λεπτά. Προσθέστε τις ντομάτες και το νερό. Αφήστε να σιγοβράσει για περίπου 1 ώρα.

Προσθέστε το ξύδι, τη ζάχαρη και το αλάτι και αφήστε το να βράσει.

Για τα καρότα φούρνου

Κόψτε τα καρότα σε φετάκια των 2 εκ., ανακατέψτε με το λάδι και προσθέστε αλάτι και πιπέρι. Σερβίρετε τα ζεστά.

Για το ντιπ σαμπούκο

Ανακατέψτε όλα τα υλικά και προσθέστε αλάτι και μαύρο πιπέρι. Σερβίρετε το κρύο.



ΗΥVUDROLL

Plant balls, κτψ. 500g

204.835.92

4,95€

