



CHEF LIVIU PREDĂ

A ales bucătăria pentru libertatea artistică, fiind convins că o creație este frumoasă atâta timp cât este apreciată, iar cel mai potrivit critic este cel care plătește. Și dacă plătește de mai multe ori același produs, din critic, se transformă în prieten.

Experiența sa include și perioade pe vase de croazieră și în America, fiind câștigător al mai multor concursuri gastronomice și absolvent al nenumăratelor cursuri de specialitate și specializări în bucătăria mediteraneană, asiatică, maghiară, greacă și franceză.

A acceptat invitația lansată de Unilever Food Solutions de a găti cu noile produse fără carne de la The Vegetarian Butcher, deoarece consideră că un bucătar profesionist trebuie să fie deschis la cunoaștere și la informație. „Dacă ești cu ochii deschiși, înveți, vezi, remarci.”

Nou în România, The Vegetarian Butcher, îți oferă o gamă diversă de alternative la carne pe bază de plante, pentru mâncăruri gustoase, îndrăgite de iubitorii de carne, dar și de vegetarieni și vegani. Acum poți să gătești preparate delicioase într-o manieră autentică, cu ajutorul unei game variate, de la burgeri vegetarieni și paste bologneze vegetariene, până la lasagna și fileuri vegane.



THE
VEGETARIAN
BUTCHER™



SALATĂ DE PRIMĂVARĂ CU MICROPLANTE ȘI NOCHICKEN NUGGETS

MOD DE PREPARARE

Curăță legumele, spală-le și taie ceapa verde rondele, ridichea roșie felii, frunzele de lobodă fâșii, roșiile cherry sferturi.

Amestecă cu ajutorul unui blender vertical, Hellmann's Vinaigrette Zmeură cu Hellmann's One Hand Sos de muștar, până devine un dressing ușor cremos. Ține la rece până în momentul servirii.

Prăjește **The Vegetarian Butcher NoChicken Nuggets** în friteuză, la 180° timp de 3-4 minute. Scurge surplusul de ulei pe un prosop de hârtie.

Amestecă într-un bol frunzele de lobodă, ceapa verde, feliile de ridiche, microplantele, apoi stropește cu ulei de măsline și azonează cu sare și piper.

Montează pe farfurie salata, adaugă Knorr Crutoane natur, stropește cu dressingul de zmeură și muștar, decor sos din Hellman's sos barbeque, boia de ardei afumată și deasupra pune crochetele **The Vegetarian Butcher NoChicken Nuggets**.

INGREDIENTE (10 PORȚII)

- 100 g ceapă verde
- 250 g ridiche roșie
- 2 buc legături lobodă
- 50 g microplante – ridiche roșie / coriandru
- 250 g roșii cherry
- 150 ml Hellmann's Vinaigrette Zmeură
- 50 g Hellmann's Sos de muștar
- 1 kg **The Vegetarian Butcher NoChicken Nuggets**
- 150 g Knorr Crutoane natur
- 150 ml Hellmann's Sos barbeque
- 15 ml ulei de măsline
 - sare
 - piper negru măcinat
 - boia de ardei afumată



ufs.com



Unilever
Food
Solutions



THE
VEGETARIAN
BUTCHER™



BURGER VEGAN CU DIP MAYO, AVOCADO & CHILLI

MOD DE PREPARARE

Preîncălzește cuptorul la 170°.

Spală legumele, taie capetele cartofilor dulci și așază-i pe o tavă tapetată cu hârtie de copt, apoi introdu tava în cuptor pentru 25-30 de minute. Scoate tava din cuptor și lasă-i să se răcească.

Taie roșiile felii, curăță avocado și taie-l cuburi, rupe bucăți salata iceberg, iar ceapa roșie taie-o felii.

Amestecă avocado cu Knorr Arome Intense Citrus Fresh, apoi amestecă cu Hellmann's de Maioneză Vegan și ardei iute tăiat mărunt. Adaugă câteva picături de Hellmann's Sos Ardei iute.

Frige **The Vegetarian Butcher Raw NoBeef Burger** pe grătar pe ambele părți, timp de 6-8 minute.

Pregătește cartofii dulci: taie cartofii felii groase și pregătește-i în tigaie cu puțin ulei de măsline, crenguțe de cimbru și rozmarin, azonează-i cu sare și piper negru, proaspăt măcinat.

Taie chiflele pe jumătate și frige-le puțin pe grătar pe ambele părți.

Montează burgerii: unge chifla de jos cu Hellmann's Sos barbecue, pune deasupra frunze de salată, peste burgerul, deasupra felii de roșii și ceapă roșie, iar pe partea de sus a chiflei întinde sos de maioneză vegan cu avocado.

Servește burgerul cu cartofi dulci aromatizați cu cimbru și rozmarin alături de o salată asortată de primăvară.

INGREDIENTE (10 PORȚII)

- 10 buc chifle burger
- 200 g Hellmann's Sos de Maioneză Vegan
- 3 buc avocado
- 5 g ardei iute roșu (opțional)
- 15 ml Knorr Arome Intense Citrus Fresh
- 5 ml Hellmann's Sos Ardei iute
- 10 buc **The Vegetarian Butcher Raw NoBeef Burger**
- 1 kg cartofi dulci
- 2-3 buc crenguțe rozmarin
- 2-3 buc crenguțe cimbru
- 60 ml ulei de măsline
- 12 g sare de mare
- 3 g boia afumată
- 200 g Hellmann's Sos barbecue
- 300 g roșii
- 200 g ceapă roșie
- 300 g salată iceberg



ufs.com



Unilever
Food
Solutions



THE
VEGETARIAN
BUTCHER™



WOK DE LEGUME ȘI NOCHICKEN CHUNKS ÎN SOS SAMBAL MANIS

MOD DE PREPARARE

Curăță și spală legumele.

Taie fâșii subțiri țelina, morcovii, păstârnacul, dovleceii și ardeiul gras, taie apoi prazul, ceapa și usturoiul verde runde.

Sotează într-o tigaie wok în ulei încins **The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks**, adaugă Knorr Thai Sweet Chilli, amestecă și prăjește la foc iute aproximativ 4-5 minute.

Adaugă legumele și sotează rapid până se înmoaie puțin.

Adaugă Knorr Sos Teriyaki Japonez, Knorr Sos Chili & Soia și amestecă.

Servește cu muguri de bambus, microplante de coriandru și semințe de susan prăjite.

INGREDIENTE (10 PORȚII)

- 200 g praz
- 100 g ceapă verde
- 100 g usturoi verde
- 200 g țelină
- 200 g morcovi
- 200 g păstârnac
- 200 g ardei gras galben și roșu
- 200 g dovlecei
- 250 g Knorr Sos Chili & Soia
- 30 ml Knorr Sos Teriyaki Japonez
- 30 g Knorr Thai Sweet Chilli
- 100 g muguri de bambus
- 800 g **The Vegetarian Butcher NoChicken Chunks**
- 30 g microplante – coriandru
- 60 ml ulei de floarea soarelui



ufs.com



Unilever
Food
Solutions