



mini
ebook

Partyz Vera w ogrodzie

Autorskie przepisy szefa kuchni Krzysztofa Żurka





Proste dania na lato!

Lato to czas rozkoszowania się słońcem i sezonowymi pysznościami. Nasz miniebook pomoże Ci łatwo i przyjemnie zorganizować oryginalne party z niebanalnymi, ale prostymi daniami. Przepisy przygotował dla Was ambasador marki VERA - Krzysztof Żurek. Znany krakowski szef kuchni proponuje ciekawe połączenia smaków i podpowiada, jak wykorzystać produkty marki VERA. W naszym miniebooku przepisy znajdą też weganie i wegetarianie.

Dla kogo?

Miniksiążeczkę z przepisami na udane party w ogrodzie dedykujemy wszystkim tym, którzy uwielbiają gotować, urządzać przyjęcia i nie boją się prostych eksperymentów kulinarnych. Dzięki naszym propozycjom z pewnością łatwo i przyjemnie zaskoczysz swoich gości.



Na jaką okazję?

Lato to kulinarny okres na wspólne grillowanie, przyjmowanie gości w ogrodzie, na działce i wszędzie tam, gdzie otacza nas zieleń. To przede wszystkim ucztowanie w gronie najbliższych i przyjaciół. Nie zawsze chcemy poświęcać dużo czasu na przygotowanie czegoś atrakcyjnego, ale zależy nam, żeby nasi goście poczuli się wyjątkowo.

Wypróbuj już dziś!

Nie zastanawiaj się ani nad skomplikowanym menu, ani nad tym, jaką grillowaną potrawę możesz zaoferować swoim niejedzącym mięsa gościom. Sięgnij po nasze przepisy, a Twoje przyjęcie w ogrodzie będzie niezwykłym wydarzeniem! Pobierz naszego ebooka, w którym znajdziesz 6 prostych pomysłów na ciekawe letnie dania. Party z VERA w ogrodzie będzie wyjątkowe.



Krzysztof Żurek

znany krakowski szef kuchni
i ambasador marki VERA

Należy do pokolenia kucharzy, które w latach 90-tych zmieniło kształt polskiej gastronomii.

Tworzy ciekawe i niebanalne kompozycje dań. Jego styl to klasyczne i sezonowe smaki w nowoczesnych aranżacjach. Wieloletnie doświadczenie i wyobraźnia kulinarna pomagają mu tworzyć kunsztowne dania, które z powodzeniem można przygotować w domowych kuchniach i wpisać na stałe w rodzinne menu.

#gotujzvera



Kolorowa sałatka z zielonym jalapeño

składniki

1 puszka Fasoli czerwonej VERA
1 puszka Kukurydzy VERA
2 cebule czerwone
2 sałata rzymska baby
10 pomidorków koktajlowych
1 słoik Jalapeño zielonego VERA
pół pęczka posiekanej zielonej pietruszki
sól
pieprz
Oliwa extra virgin VERA

wykonanie

Fasolę i kukurydzę odsączyć z zalewy na sitku. Sałatę rzymską poszarpać drobno, cebulę pokroić w kostkę. Pomidorki koktajlowe przekroić na pół. Wszystkie składniki delikatnie wymieszać i doprawić do smaku solą i pieprzem. Skropić oliwą z oliwek. Dla ostrego smaku, według uznania dodać plasterki zielonej papryczki Jalapeno.

czas przygotowania 15 MIN

na ile osób? 4

Zielone jalapeño to łagodniejsza odmiana ostrej czerwonej papryczki. Pokrojona w krążki, dzięki wyjątkowej zalewie, jest chrupka

użyte produkty Vera





Caprese

z pomidorami suszonymi i zielonym pesto

składniki

4 mozzarella
1 słoik Pomidorów suszonych na słońcu w oleju VERA
1 słoik Pesto zielonego VERA
1 słoik Oliwek czarnych, drylowanych VERA
Oliwa extra virgin VERA

czas przygotowania 15 MIN

na ile osób? 4

Dzięki przechowywaniu w oleju suszone pomidory są miękkie i soczyste, pachnące latem Południa. Ich smak dopełnia idealna kompozycja śródziemnomorskich przypraw.

wykonanie

Na 4 talerzach lub jednym dużym półmisku ułożyć pokrojone mozzarelle, suszone pomidory i skropić zielonym pesto oraz oliwą extra virgin. Doprawić solą i pieprzem i ozdobić czarnymi oliwkami. Można też dodać listki świeżej bazylii. Prosta, ale oryginalna przystawka, o nieco innym smaku niż tradycyjne caprese, którą można podać z ciepłymi grzankami.

użyte produkty Vera





Szaszłyki z kurczaka w marynacie „Cocos - curry”

składniki

1 kg piersi z kurczaka

Marynata „Cocos - curry”

1 puszka Ekstraktu z miąższu kokosa VERA

10 g świeżego imbiru

2 ząbki czosnku

10 g ziaren kolendry

35 g cukru

5 g kurkumy w proszku

2 g czerwonego curry

30 g soli

60 ml sosu sojowego

pieprz biały

wykonanie

Imbir i czosnek drobno pokroić lub zetrzeć na tarce. Wszystkie składniki marynaty połączyć i dokładnie wymieszać. Piersz kurczaka pokroić w kostkę i włożyć do marynaty. Marynować ok. 5-6 godzin. Nabijać razem z ulubionymi warzywami (pieczarki, papryka, cebula, cukinia) na szpadki. Grillować z dwóch stron na złoty kolor.

czas przygotowania 20 MIN

czas marynowania 5-6 H

na ile osób? 4-6

użyte produkty Vera

W Polsce ekstrakt z miąższu kokosa jest coraz chętniej używany jako zamiennik śmietany do zup, curry, koktajli, marynat czy gulaszy - to idealne rozwiązanie dla wegetarian i osób wrażliwych na laktozę.





Wege burger z zielonego Jackfruita

składniki

Jackfruit burger

1 puszka Jackfruita zielonego VERA
1 cebula czerwona krojona w kostkę
1 ząbek czosnku siekany drobno
2 duża łyżka krojonej świeżej kolendry
2 łyżki mąka ryżowej
2 łyżki bułki tartej
50 ml mleka owsianego lub sojowego
curry żółte
kmin rzymski mielony
czarny pieprz
czerwona papryka wędzona
sól

Do burgerów potrzebne są

4 białe bułki
2 awokado lub gotowe guacamole
1 słoik Pomidorów suszonych VERA
1 limonka
1 słoik Papryki grillowanej VERA
liście świeżej sałaty
sos BBQ

wykonanie

Owoc jackfruita odsączyć z zalewy i część pul-sacyjnie zmiksować w blenderze na drobno. Drugą część poszarpać na kawałki, przełożyć do miski i dodać resztę składników. Przyprawić i dobrze wyrobić na jednolitą masę. Odstawić na chwilę. Smażyć na grillu lub patelni do osiągnięcia złotego koloru. Bułki przekroić, grillo-wać, aż zrobią się chrupiące. Z awokado przy-gotować guacamole - rozgnieść je widelcem, dodać drobno pokrojone suszone pomidory i doprawić sokiem z limonki. Grillowanego bur-gera podawać z bułką, sosem BBQ, grillowaną papryką pokrojoną w paski lub innymi ulubio-nymi dodatkami.

Jackfruit
to tropikalny owoc
o neutralnym smaku
i strukturze przypominającej
kurczka i wieprzowinę.
Jest doskonałą, roślinną
alternatywą dla mięsa.



czas przygotowania 55 MIN

na ile osób? 4

użyte produkty Vera



Świeże truskawki,

krem z dodatkiem pulpy mango i migdałowa kruszonka

składniki

1 kg świeżych truskawek

Krem z dodatkiem pulpy mango

4 żółtka
60 g drobnego cukru
1 płatek żelatyny
80 g Pulpa mango VERA
10 ml ubitej słodkiej śmietany 30 %

Kruszonka migdałowa

125 g mąki pszennej
125 g masła
125 g cukru kryształu
110 g migdałów miksowanych
50 g płatków migdałowych

czas przygotowania 30 MIN

na ile osób? 4

wykonanie

Krem z dodatkiem pulpy mango

Żelatynę namoczyć w ciepłej wodzie i ostudzić. Żółtka ubić z cukrem na parze i dodać pozostałe składniki wraz z odsączoną żelatyną.

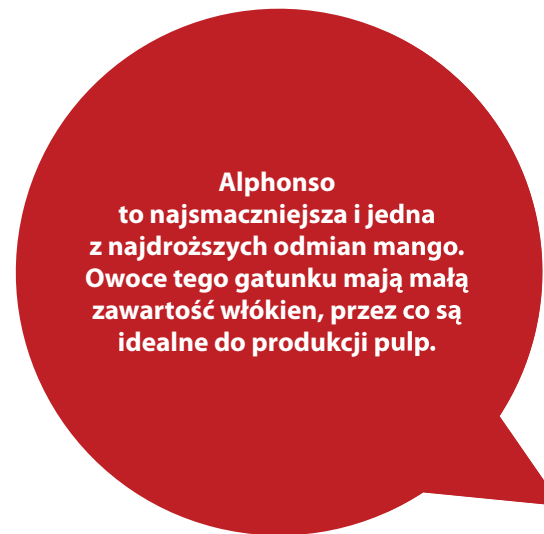
Wszystkie składniki wymieszać dokładnie i wstawić do lodówki do stężenia.

Kruszonka migdałowa

Wszystkie składniki oprócz płatków migdałowych dokładnie wymieszać. Do gotowego ciasta dodać płatki i delikatnie połączyć. Można uformować ciastka lub upiec w jednym płacie. Piec w temperaturze 165 stopni przez 10 – 12 minut, aż ciasto

osiągnie delikatny jasny kolor. Ostygnięte pokruszyć na drobne kawałki.

Porcje świeżych truskawek posypać kruszonką i dodać na wierzch krem z mango.



użyte produkty Vera





Grillowany ananas

owoce tropikalne, tahini czekoladowe, świeża kolendra

składniki

1 puszka Ananasa w plastrach VERA -
po 2 szt. na porcję
1 puszka Koktajlu tropikalnego VERA -
po 2 łyki na porcję
1 słoik Tahini czekoladowego
świeża kolendra

czas przygotowania 15 MIN

na ile osób? 4

W naszym koktajlu tropikalnym
znajdziesz zanurzonego
w lekkim syropie ananasa,
czerwoną i żółtą
papaję oraz gujawę.

wykonanie

Plastry ananasa odsączyć z zalewy
na ręczniku i zgrilować z obu stron.
Owoce tropikalne również odcedzić
z zalewy i osuszone lekko zgrilować.
Zgrillowane plastry ananasa ułożyć
na talerzu i posmarować tahini
czekoladowym. Na wierzch dodać
owoce tropikalne i całość posypać
listkami świeżej kolendry.
Można również dodać gałkę lodów
lub sorbetów owocowych.

użyte produkty Vera





„Vera” z włoskiego znaczy prawdziwa

Marka VERA jest własnością polskiej, rodzinnej firmy Limpol. Od 24 lat cieszy się nieustannym powodzeniem na krajowym rynku. Produkty VERA to przetwory warzywne i owocowe, oliwy, oliwki oraz ryby, sprowadzane z całego świata - z 33 krajów położonych na 5 kontynentach. Portfolio produktów jest systematycznie powiększane o nowości. Dzisiaj to już ponad 170 propozycji. „VERA” z włoskiego znaczy „prawdziwa”, a dla firmy Limpol oznacza produkty starannie wyselekcjonowane, o sprawdzonej i dobrej jakości, a także atrakcyjnej cenie. W ich poszukiwaniu pracownicy firmy przemierzają świat.



Facebook

www.facebook.com/smakivera/



Instagram- smakivera



smakivera.pl

**Kolejny
miniebook
we wrześniu!
Śledźcie nas !**

#gotujzvera