Informacja prasowa

Warszawa, styczeń 2021

**Wegański styczeń: świetna okazja do odkrycia nowych smaków!**

**Trwa globalna inicjatywa pod hasłem „Veganuary”, popularyzująca bezmięsną dietę. Warto wypróbować zupełnie nowe przepisy na roślinne, pyszne dania!**

Nazwa Veganuary to połączenie słów „vegan” i January, a narodziła się w 2014 r. w Wielkiej Brytanii. Początek roku to świetny moment na odmianę sposobu odżywiania. Tym bardziej, że dania bez mięsa mogą być naprawdę pyszne! Warto eksperymentować, łączyć różne smaki i przygotować nowość, która zaskoczy podniebienie. Przepisami na przysmaki dzieli się marka Garden Gourmet firmy Nestlé – to dania idealne na lekki obiad lub niepowtarzalną kolację.

**Wegańskie klopsiki w sosie żurawinowym**

Żurawina to owoc, który idealnie pasuje do klopsików przygotowanych z wegańskiego mięsa. Sos składający się z wina, bulionu, soku pomarańczowego, żurawiny i miodu jest wyśmienitym dodatkiem do potrawy.

**Ilość porcji:** 1 **Czas przygotowania:** 35 min **Poziom:** średniozaawansowany

**Składniki:**

* 2 opakowania Klopsików warzywnych Garden Gourmet
* świeżo wyciśnięty sok z 1 pomarańczy
* 125 ml czerwonego wina
* 200 ml bulionu grzybowego
* 2 łyżki stołowe miodu lub cukru
* 225 g świeżych żurawin
* 1 łyżeczka skrobi ziemniaczanej
* oliwa z oliwek do smażenia
* tymianek do dekoracji

**Sposób przygotowania:**

1. Dokładnie umyj pomarańczę pod bieżącą wodą. Za pomocą obieraczki do warzyw zdejmij skórkę z połowy pomarańczy. Resztę skórki zetrzyj na drobnej tarce. Przekrój pomarańczę na pół i wyciśnij z niej sok.
2. Zagotuj wino, bulion, sok pomarańczowy, startą skórkę pomarańczy, żurawinę i miód. Gotuj, aż żurawina zmięknie.
3. Za pomocą blendera ręcznego, zmiel na drobno żurawinę w powstałym sosie.
4. Aby zagęścić sos, wymieszaj skrobię ziemniaczaną z odrobiną wody, a następnie wlej do sosu żurawinowego.
5. Pokrój skórkę pomarańczy na bardzo cienkie paski i zagotuj je w 100 ml wody z łyżką cukru. Gotuj przez około 5 minut, aż paski staną się miękkie. Pozostaw do ostygnięcia.
6. Upiecz klopsiki warzywne zgodnie z instrukcją na opakowaniu, następnie zalej upieczone klopsiki sosem żurawinowym. Udekoruj skórką pomarańczową i tymiankiem.

**Wytrawne klopsiki w sam raz na jeden gryz**

Nie przepadasz za połączeniem mięsa ze słodyczą żurawiny? Żaden problem! Wystarczy, że do wegańskiego „mielonego” dodasz pokrojony w kostkę żółty ser, najlepiej taki, który łatwo się topi – może być gouda (także w wersji wegańskiej). Włóż klopsiki do piekarnika, a kiedy będą się piekły, przygotuj sos z ostrej musztardy i odrobiny miodu. Gotowe! Szybkie, łatwe w przygotowaniu i bardzo smaczne.

**Ilość porcji:** 4 **Czas przygotowania:** 20 min **Poziom:** łatwy

**Składniki:**

* 1 opakowanie Garden Gourmet Sensational Mielone
* 125 g sera Gouda lub innego możliwego do pokrojenia w kostkę, który łatwo się topi
* 1 pęczek szczypiorku
* olej do smażenia
* 1 łyżka stołowa sosu pieczeniowego
* 1 łyżka stołowa ostrej musztardy
* 2 łyżeczki miodu

**Sposób przygotowania:**

1. Rozgrzej piekarnik do 200 °C
2. Ser pokrój w kostkę ok. 1,5 cm x 1,5 cm. Podziel „Sensational Mielone” na 20 części i wciśnij w każdą z nich kawałek żółtego sera. Następnie, uformuj „mięso” wokół sera na kształt kulki.
3. Posiekaj drobno szczypiorek. Do rozgrzanego piekarnika włóż klopsiki i piecz na odrobinie oleju, aż się zarumienią i pozostaw je na kolejne 5 minut w piekarniku.
4. Na patelnię wlej sos pieczeniowy, musztardę i miód. Dobrze wymieszaj składniki i zagotuj. W razie potrzeby możesz dodać trochę wody.
5. Do ugotowanego sosu dodaj wcześniej upieczone klopsiki, obtocz je w powstałej glazurze, aby klopsik był pokryty nią z każdej strony. Gotowe danie udekoruj szczypiorkiem.

**Sałatka z filecikami**

Ta wspaniała sałatka sprawdzi się zarówno jako danie główne, jak i przekąska. Dla czterech osób użyj dwóch paczek Filetów Garden Gourmet i przygotuj je zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Upraż na patelni garść orzechów nerkowca i przygotuj sałatkę z zielonych liści sałat, owoców, awokado i ciecierzycy z puszki. Na wierzch połóż fileciki i całość posyp granatem. Voilà!

**Ilość porcji:** 4 **Czas przygotowania:** 10 min **Poziom:** łatwy

**Składniki:**

* 2 opakowania Filecików Roślinnych Garden Gourmet
* 100 g orzechów nerkowca (lub 50 g nerkowca i 50 g orzechów pekan)
* 1 obrane mango
* 1 obrane awokado
* 150 g liści szpinaku
* 300 g świeżego ananasa
* 200 g ciecierzycy w puszce
* 30 ml soku z cytryny
* 3 łyżki stołowe oleju roślinnego
* 2 łyżki stołowe syropu z agawy
* świeżo zmielona papryka

**Sposób przygotowania:**

1. Orzechy nerkowca upraż na suchej patelni i odłóż do oddzielnego pojemnika. Na tej samej patelni rozgrzej olej i usmaż fileciki zgodnie z instrukcją na opakowaniu.
2. W międzyczasie przygotuj sałatkę. Wrzuć liście szpinaku do miski, wyczyść owoce i awokado, posiekaj w kostkę i dodaj do sałatki. Pozostaw niektóre kawałki do dekoracji.
3. Zrób dressing z soku z cytryny i syropu z agawy. Dopraw solą i pieprzem. Dodaj dressing do sałatki, a resztą udekoruj talerze.
4. Na koniec, dodaj wcześniej przygotowane orzechy, ciecierzycę i podsmażone fileciki. Udekoruj wszystko granatem i pozostałymi kawałkami owoców.

**O Nestlé**

Nestlé w Polsce jest wiodącą firmą w obszarze żywienia, zdrowia i dobrego samopoczucia z portfolio blisko 1600 produktów i prawie 70 marek, w tym m.in.: NESCAFĒ, WINIARY, GERBER, PRINCESSA, KIT KAT, LION, NESQUIK, NAŁĘCZOWIANKA oraz PURINA. Nestlé działa na polskim rynku od 1993 roku. Firma zatrudnia aktualnie 5500 pracowników w 8 lokalizacjach.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Edyta Iroko | Tel.: +48 600 204 870 | edyta.iroko@pl.nestle.com  |
| Joanna Szpatowicz | Tel.: +48 600 204 159 | joanna.szpatowicz@pl.nestle.com  |