

# ODKRYJ INSPIRACJE KULINARNE Z *nowościami* VEGETA!



**DARMOWY  
E-BOOK  
Z PRZEPISAMI**





# Salatka z chrupiącym ryżem i tuńczykiem

## Składniki:

- 100 g ryżu
- 1 łyżka przyprawy **Vegeta Słodka Chili**
- 2 łyżki oleju sezamowego
- 1 łyżka sosu sojowego
- 1 awokado
- 1 ogórek szklarniowy
- 1 puszka tuńczyka w sosie własnym
- 1/2 cytryny
- 2 łyżki sezamu

## Przygotowanie:

- Ryż ugotuj do miękkości.
- Wymieszaj go z przyprawą **Vegeta Słodka Chili**, olejem sezamowym i sosem sojowym.
- Przełóż na blaszkę wyłożoną papierem do pieczenia.
- Piecz ok. 20 min. w 200 stopniach co jakiś czas mieszając.
- W misce wymieszaj chrupiący ryż, sezam, pokrojonego w kostkę ogórka i awokado oraz tuńczyka.
- Całość skrop sokiem z cytryny.

*Smacznego!*





# Domowa wędlina z kurczaka

## Składniki:

- 3 piersi z kurczaka
- 2 łyżki przyprawy **Vegeta Wędzona**
- 3 łyżki oleju

## Przygotowanie:

- Przyprawę **Vegeta Wędzona** wymieszaj z olejem.
- Natrzyj marynatą piersi z kurczaka, a następnie odłóż na noc do lodówki.
- Piersi z kurczaka ułóż jedna na drugiej i połącz wykałaczkami lub obwiąż sznurkiem.
- Piecz ok. 2h w 100 stopniach.
- Gotową, całkowicie przestudzoną wędlinę pokrój cienko i podawaj tak jak lubisz.

*Smacznego!*





## Śłodko-pikantne jajka faszerowane

### Składniki:

- 4 jajka ugotowane na twardo
- 3 łyżki kremowego serka
- 1 łyżka majonezu
- 1 łyżeczka musztardy
- 1/2 łyżeczki przyprawy **Vegeta Słodka Chili**
- posiekany szczypiorek

### Przygotowanie:

- Jajka przekrój na pół i wyjmij żółtka.
- Utrzyj je z serkiem, majonezem, musztardą i przyprawą.
- Gotowym farszem napełnij białka i posyp szczypiorkiem.

*Smacznego!*





# Zupa gulaszowa

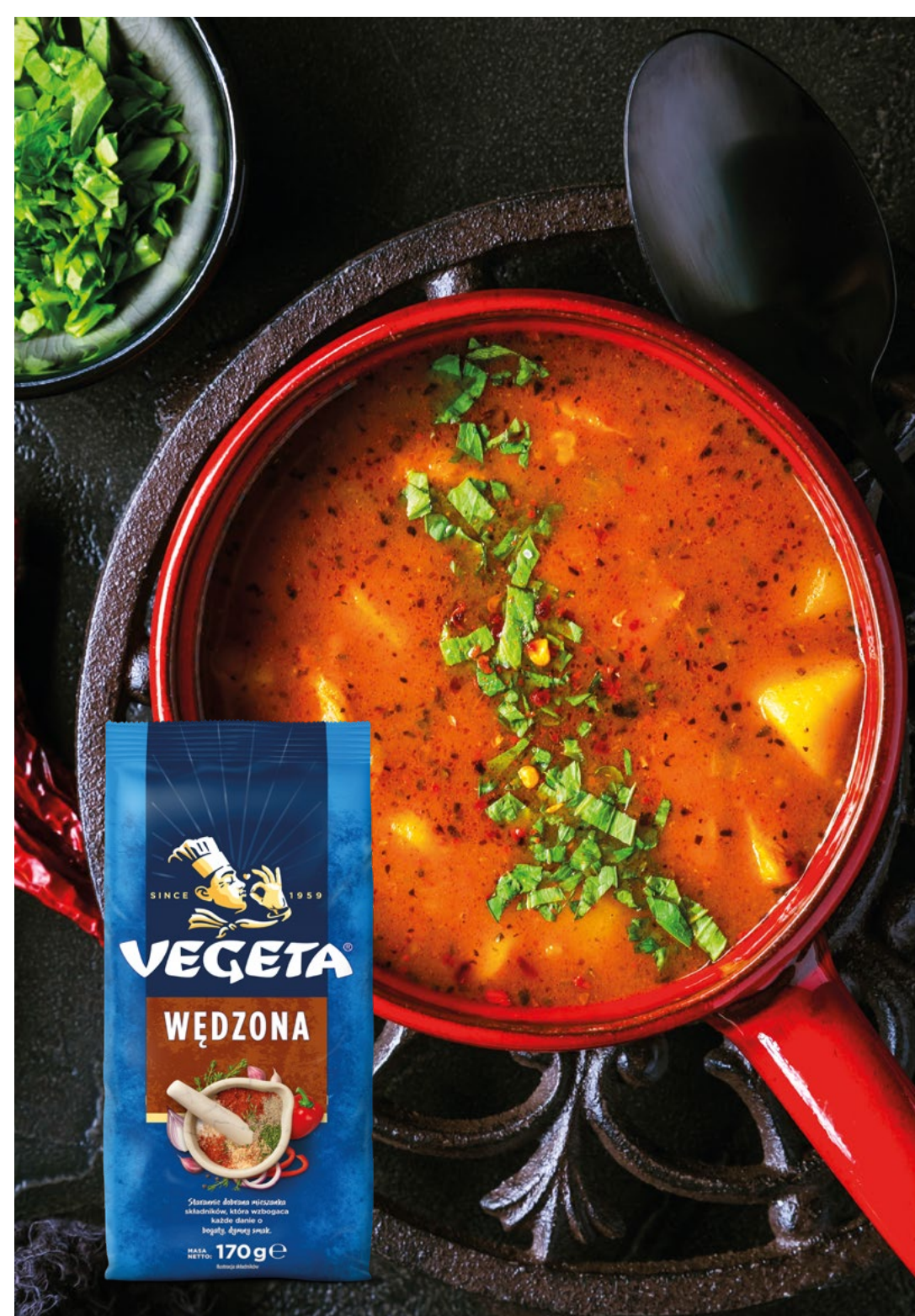
## Składniki:

- 4 jajka ugotowane na twardo
- 1 zielona papryka
- 2 puszki krojonych pomidorów Podravka
- 2 łyżki koncentratu pomidorowego Podravka
- 2 kostki bulionu wołowego Vegeta
- 1 łyżeczka przyprawy **Vegeta Wędzona**
- 1 cukinia
- 1 czerwona cebula
- 500ml wody
- 1 zielona cebulka dymka
- 1 pęczek natki pietruszki
- 2 łyżki oleju rzepakowego
- 300 g wędzonej kiełbasy

## Przygotowanie:

- Do rozgrzanego garnka wlej olej i obsmaż na nim pokrojoną w talarki kiełbasę.
- Dodaj pokrojoną w talarki cebulę i smaż jeszcze minutę.
- Dodaj pomidory krojone z puszki Podravka oraz koncentrat pomidorowy Podravka.
- Całość zagotuj, a następnie dodaj kostki rosółowe wołowe Vegeta.
- Cukinię i paprykę pokrój w kostkę i dodaj do zupy.
- Całość zalej wodą i gotuj do momentu, aż warzywa zmiękną.
- Dopraw przyprawą **Vegeta Wędzona**.
- Podawaj z drobno posiekaną pietruszką i cebulką

*Smacznego!*





# Słodko-pikantny kurczak z ryżem

## Składniki:

- 1 łyżka oleju roślinnego
- 1 duża cebula
- 1 czerwona papryka
- 100 g zielonej fasolki
- 100 g mini kolb kukurydzy z puszki, przekrojonych na pół
- 250 g piersi z kurczaka, pokrojonej w kostkę
- 2 łyżeczki **Vegeta Słodka Chili**
- 2 ząbki czosnku
- 1 łyżka drobno posiekanego imbiru
- 150 ml ketchupu łagodnego Podravka
- 2 łyżki octu jabłkowego
- 65 g cukru trzcinowego
- 200 g kawałków ananasa z puszki (wraz z 200 ml soku)

## Przygotowanie:

- Przypraw kurczaka 1 łyżeczką **Vegeta Słodka Chili**.
- Rozgrzej olej na dużej patelni, na średnim ogniu, dodaj kurczaka i smaż, aż się zarumieni.
- Dodaj pokrojona w kostkę cebulę i smaż ok. 3 minuty, mieszając od czasu do czasu.
- Dodaj pokrojoną w słupki paprykę, fasolkę, kukurydze i smaż jeszcze przez minutę.
- Dodaj wyciśnięty przez praskę czosnek, imbir i smaż jeszcze minutę.
- Dodaj ketchup, ocet, cukier, łyżeczkę przyprawy **Vegeta Słodka Chili** i ananasy z puszki (wraz z sokiem) i wymieszaj.
- Całość doprowadź do wrzenia, a następnie gotuj na małym ogniu, od czasu do czasu mieszając, aż sos zgęstnieje.
- Podawaj z ryżem.

*Smacznego!*





## Salatka ziemniaczana z wędzoną nutą

### Składniki:

- 4 jajka ugotowane na twardo
- 1,5 kg ziemniaków 3–4 plastry boczku
- 1 mała czerwona cebula, pokrojona w cienkie plasterki
- 2,5 łyżki octu jabłkowego
- 2–3 łyżeczki **Vegeta Wędzona**
- 150 g majonezu 80 g kwaśnej śmietany
- 2 dymki, pokrojone

### Przygotowanie:

- Ugotuj ziemniaki w mundurkach w dużym garnku z wodą.
- Po ugotowaniu przełóż je do miski z zimną wodą, aby ostygły, następnie obierz i pokrój w plastry.
- Podsmaż boczek na patelni, aż wytopi się tłuszcz.
- Przełóż na papierowy ręcznik, aby odsączyć nadmiar tłuszczu, ostudź, a następnie pokrusz palcami lub posiekaj nożem.
- Przełóż pokrojone ziemniaki oraz wszystkie pozostałe składniki (z wyjątkiem boczku i szczypiorku) do dużej miski.
- Dokładnie wymieszaj i posyp posiekanym szczypiorkiem oraz pokruszonym boczkiem.

*Smacznego!*





[www.vegeta.pl](http://www.vegeta.pl)