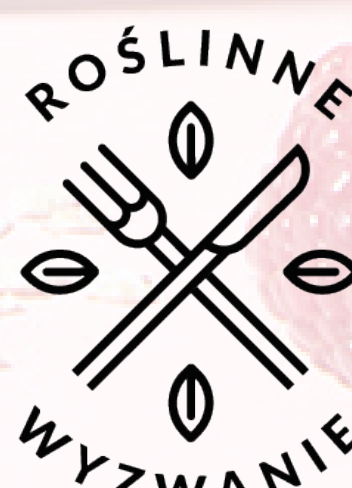


Roślinne Wyzwanie z Go Vege

**Sprawdź, jak wykorzystać produkty Go Vege
w roślinnych przepisach.**

Dietetyk Natalia Świetlicka





Roślinne Wyzwanie – Misja Oszczędzanie!

Roślinne Wyzwanie to akcja kampanii RoślinnieJemy. Naszym celem jest pokazanie, że dieta roślinna może być łatwa, zdrowa, pyszna i tania. Podpowiadamy, jak wprowadzać więcej roślinnych dań do jadłospisu.

Po zapisaniu się na stronie roslinnewyzwanie.pl/misja-oszczedzanie uczestnik wyzwania otrzymuje:

- ponad 30 artykułów z inspiracjami i wskazówkami dotyczącymi oszczędnego roślinnego odżywiania,
- 7-dniowy jadłospis ułożony przez dietetyka,
- dostęp do przepisów przyjaznych dla portfela.

Znajdziesz nas jako **@roslinniejemy**



Spróbuj Go Vege!

Rosnąca popularność produktów wegetariańskich i wegańskich wynika m.in. z korzyści, jakie ich spożywanie może przynieść naszemu zdrowiu oraz środowisku naturalnemu. **Pozytywny wpływ diety roślinnej na zdrowie jest niezaprzeczalny.** Coraz więcej konsumentów sięga po produkty roślinnego pochodzenia, czy też roślinne alternatywy ograniczając tym samym spożycie produktów odzwierzęcych. Zmniejszenie konsumpcji czerwonego mięsa może przynieść korzyści zarówno zdrowotne, jak i znacząco zmniejszyć negatywny wpływ na środowisko naturalne.

Linia produktów **Go Vege** powstała z myślą o weganach, wegetarianach oraz osobach świadomie ograniczających spożycie mięsa. Skierowana jest także do osób, które po prostu poszukują nowych doznań smakowych i chcą **urozmaicić swoją dietę.**

Wysoka jakość oraz ich doskonały smak, przy równie atrakcyjnych cenach sprawiają, że produkty z linii **Go Vege** zachęcają do eksperymentowania z nowymi smakami, zapachami i konsystencjami.

Produkty **Go Vege** są do kupienia w sieci sklepów Biedronka.





Pasta bezrybna

SKŁADNIKI:

- Tofu wędzone Go Vege, 180 g
- Wodorosty nori, 1 arkusz
- Pomidory suszone w oleju, 6 sztuk

PRZEPIS

1. Wszystkie składniki blendujemy na gładką masę.

SKŁADNIKI:

BAZA

- **Marchew**, 3 sztuki 400 g
- **Pietruszka**, 2 sztuki 200 g
- **Seler**, 1 sztuka 100 g
- **Ziemniak**, 3 sztuki 300 g
- **Groszek zielony**, 1 puszka 240 g
- **Ogórki kiszone**, 3 sztuki
- **Jabłko**, 1 małe

SOS

- **Majonez Go Vege**, 4 łyżki
- **Musztarda**, 1 łyżka
- **Pieprz**, $\frac{1}{4}$ łyżeczki
- **Sól**, $\frac{1}{2}$ łyżeczki



Sałatką jarzynowa

PRZEPIS

1. Marchewki, pietruszkę, seler i ziemniaki gotujemy do miękkości.
2. Ugotowane warzywa, ogórki kiszone i jabłko kroimy w kostkę.
3. Dodajemy odcedzony groszek zielony.
4. Majonez, musztardę, sól i pieprz mieszamy na jednolitą masę i dodajemy do warzyw.

Owsianka czekoladowa z korzenną nutą



SKŁADNIKI:

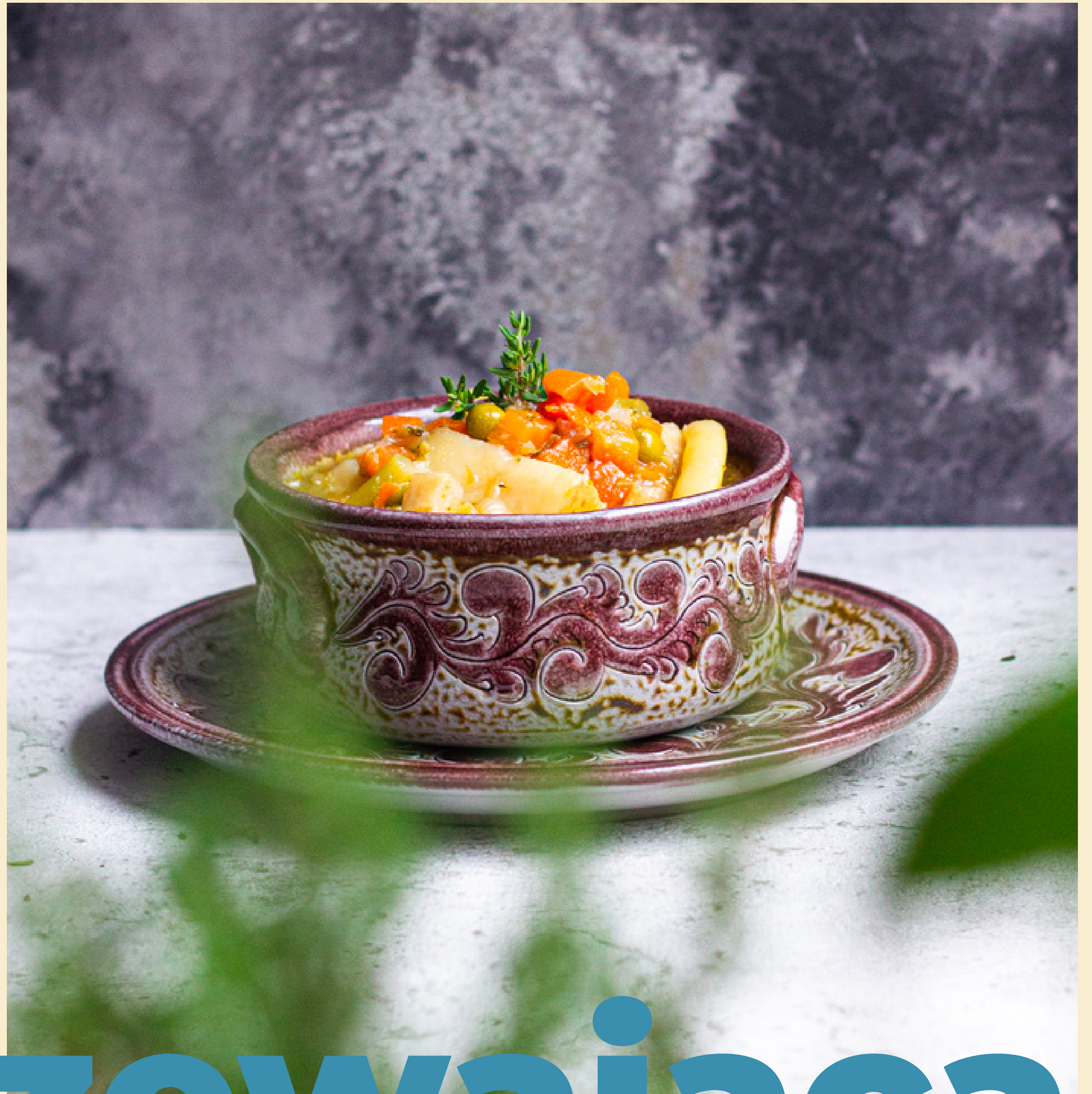
- Płatki owsiane górskie, 50 g
- Napój sojowy Go Vege, 250 ml
- Pół banana
- Cynamon, 1 łyżeczka
- Kardamon, $\frac{1}{3}$ łyżeczki
- Kakao, 1 łyżka
- Gorzka czekolada, 2 kostki (20 g)
- Szczypta soli
- Krem z orzeszków ziemnych Go Vege, 30 g
- Cocojogu Go Vege, 75 g

PRZEPIS

1. Płatki owsiane gotujemy na napoju roślinnym z dodatkiem szczypty soli, kardamonu, kakao i cynamonu.
2. Gotujemy do momentu, aż cała masa zacznie gęstnieć (15 minut).
3. Dodajemy czekoladę, rozdrobnionego banana i mieszamy wszystko w rondelku.
4. Dodajemy krem z orzeszków ziemnych Go Vege, pokrojonego banana oraz Cocojogu Go Vege.

SKŁADNIKI:

- **Ugotowana ciecierzycza**, 1 szklanka
- **Marchew**, 2 sztuki
- **Cebula**, 1 sztuka
- **Koncentrat pomidorowy**, 100 g
- **Olej z suszonych pomidorów**
- **Suszone pomidory**, 4 sztuki
- **Papryka**, 1 sztuka
- **Kolendra w ziarnach**, 1 łyżeczka
- **Kumin mielony**, 1 łyżeczka
- **Kurkuma**, 1 łyżeczka
- **Imbir**, 1 łyżeczka
- **Cynamon**, 1 łyżeczka
- **Chilli**, ½ łyżeczki
- **Sól do smaku**
- **Czosnek**, 2 ząbki
- **Liść laurowy**, 4 sztuki
- **Ziele angielskie**, kilka ziaren
- **Kolendra lub tymianek** (opcjonalnie)
- **Kiełbaski roślinne śląskie Go Vege**, 250 g



Rozgrzewająca zupa

PRZEPIS

1. Przyprawy i cebulę podsmażamy na oliwie z oliwek.
2. Dodajemy wszystkie pozostałe składniki, oprócz koncentratu pomidorowego i kiełbasek roślinnych.
3. Zalewamy 1 litrem wody i gotujemy ok. 15 minut.
4. Dodajemy koncentrat pomidorowy i zdejmujemy z ognia.
5. Kiełbaski roślinne Go Vege podsmażamy na oliwie z oliwek lub oleju z suszonych pomidorów i dodajemy do gotowej zupy.

Kremowy makaron z pieczarkami

SKŁADNIKI:

- Makaron, 100 g
- Ciecierzycy w puszcze, 240 g
- Pieczarki, 300 g
- Cebula, 1 sztuka
- Czosnek, 2 ząbki
- Olej rzepakowy / oliwa z oliwek / olej z suszonych pomidorów, 1 łyżka
- Napój sojowy Go Vege, 150 ml
- Posiekana natka pietruszki, 2 łyżki
- Cocojogu Go Vege, 150 g
- Cytryna, ½ sztuki
- Kumin, ½ łyżeczki
- Sól i pieprz do smaku
- Mąka ziemniaczana, 1 czubata łyżka



PRZEPIS

1. Cebulę, czosnek i wszystkie przyprawy podsmażamy na oleju, do momentu zarumienienia.
2. Dodajemy pieczarki i pozostawiamy do odparowania większości wody.
3. Dodajemy zawiesinę napoju sojowego i mąki ziemniaczanej, jednocześnie mieszając.
4. Ciecierzycę opłukujemy i dodajemy do sosu.
5. Dodajemy Cocojogu Go Vege oraz sok z cytryny.
6. Makaron gotujemy według wskazań na opakowaniu.
7. Doprawiamy solą, pieprzem i natką pietruszki.

