



vegan&moi

¡Vegano, qué rico!





100 % vegano, 100 % variedad, 100 % sabor, ¡una sola mezcla base para infinitud de recetas! Preparación sencilla: la mezcla se realiza solo con agua. Los ingredientes cuidadosamente seleccionados y equilibrados entre sí hacen que **vegan&moi** sea una experiencia deliciosa para el paladar.

El sabor se asemeja extraordinariamente a las recetas más populares que se elaboran tradicionalmente con carne picada, además la apariencia de los platos cocinados no tiene nada que envidiar a la de las recetas «originales» elaboradas con carne.

vegan&moi es bueno para los animales, el medioambiente y las personas: la mezcla básica (mezcla vegana) es baja en grasas, libre de colesterol y rica en fibra, contiene un 35 % de proteína de guisantes y semillas de girasol y aminoácidos esenciales y no esenciales.

Información nutricional

masa cruda mezclada

Valores medios	por 100 g	por ración (75 g)
Valor energético	517 kJ/123 kcal	388 kJ/92 kcal
Grasas	3,0 g	2,25 g
de las cuales saturadas	0,4 g	0,3 g
Hidratos de carbono	9,9 g	7,4 g
de los cuales azúcares	1,0 g	0,8 g
Fibra alimentaria	4,5 g	3,4 g
Proteínas	11,7 g	8,8 g
Sal	1,48 g	1,11 g

Ingredientes

Mezcla de proteínas (49 %) (proteína de guisante texturizada, proteína de guisante), extruido de arroz, metilcelulosa, sémola de maíz, aceite de colza, sal, harina de semillas de girasol, especias, zumo de remolacha en polvo, caramelo en polvo, hierbas, aroma de humo, chirivía en polvo, ácido cítrico, aroma natural, cebolla en polvo

Contenido

versátil

Hoy hamburguesa, mañana salchicha, pasado boloñesa o ¿un aperitivo con hojaldre? Perfecto. Con la mezcla **vegan&moi** podrá cocinar innumerables platos cuya base, en las recetas clásicas, es la «carne picada». Además, también se pueden añadir hierbas y especias al gusto.

larga conservación

vegan&moi tiene un largo periodo de conservación, así que es ideal para almacenar en la «despensa». La mezcla de carne vegana se prepara rápidamente en el momento en que se necesita.

preparación previa

Las albóndigas, las hamburguesas, las salchichas, etc. se pueden preparar previamente y congelarlas. No es necesario descongelar los productos para cocinarlos.

- 4 Boloñesa
- 5 Lasaña y canelones
- 6 Pizza con carne picada vegana
- 7 Albóndigas
- 8 Albóndigas Königsberger
- 9 Brochetas
- 10 Raviolis Maultaschen
- 12 Hamburguesa clásica
- 13 Chilli sin carne
- 14 Cevapcici
- 15 Caracoles de hojaldre
- 16 Rellenos para hojaldres
- 18 Salchichas Merguez



Pizza con carne picada vegana

Página 12

Bol~onesa

Receta para unos 6.000 g de bolo~esa

- 1.000 g de **vegan&moi**
- 2.000 g de agua muy fr~a
- 2.400 g de tomates de lata en trozos
- 50 g de pasta de tomate concentrado
- 6 cebollas (dados peque~os)
- 5 dientes de ajo finamente picados
- 5 zanahorias (dados peque~os)
- sal, pimienta, or~gano

A~adir el agua a la mezcla **vegan&moi** y remover hasta que el polvo se disuelva completamente. Dejar reposar durante al menos 15 minutos. La bolo~esa se cocina de la misma manera que la versi~n con carne, porque la mezcla se prepara como la carne picada, aunque, despu~s de a~adir todos los ingredientes, el tiempo de cocci~n es tan solo de 5 minutos. Servir la bolo~esa con pasta o utilizarla para otras recetas (por ejemplo, lasa~a o canelones).

Lasaña

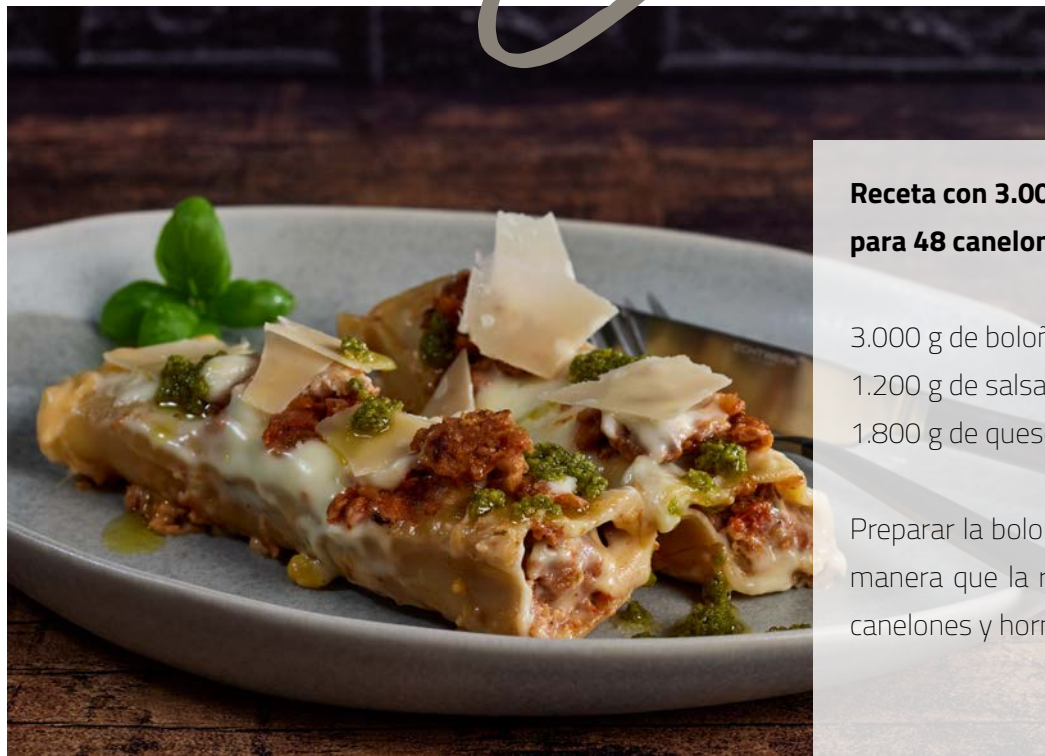
**Receta con 6.000 g de
boloñesa vegana como base**

6.000 g de boloñesa **vegan&moi**
2.500 g de salsa bechamel vegana
aprox. 48 láminas de lasaña para 4 capas
1.200 g de queso rallado vegano

Preparar la lasaña siguiendo la receta clásica
o una receta casera.



Canelones



**Receta con 3.000 g de boloñesa vegana,
para 48 canelones**

3.000 g de boloñesa **vegan&moi**
1.200 g de salsa bechamel vegana
1.800 g de queso rallado vegano

Preparar la boloñesa vegana de la misma
manera que la receta clásica, rellenar los
canelones y hornear.

Pizza con carne picada vegana



Receta para 10 pizzas

1.000 g de **vegan&moi**

2.000 g de agua muy fría

especias italianas al gusto

20 tomates cortados en dados gruesos

1.000-1.500 g de tomate triturado (dependiendo del tamaño de las bases de pizza)

10 bases de pizza

ingredientes al gusto: por ejemplo, tomates, pesto, albahaca, rúcula

Añadir las especias a la mezcla **vegan&moi**. Incorporar el agua a la mezcla y remover inmediatamente hasta que el polvo se disuelva por completo. Dejar reposar durante al menos 15 minutos. Freír la mezcla a fuego fuerte, a continuación, desmenuzar la masa con la cuchara de madera y cocinar hasta que adquiera algo de color. Añadir los tomates cortados en dados, freírlos brevemente, a continuación, incorporar unos 100 g de tomates triturados a la mezcla y retirar la sartén del fuego.

Untar las pizzas con el tomate triturado, extender la mezcla

vegan&moi y añadir los ingredientes al gusto.

Albóndigas



Receta para 96 piezas (por ejemplo, 24 porciones) como tapa/aperitivo

- 1.000 g de **vegan&moi**
- 2.000 g de agua muy fría
- 120 g de piñones tostados, picados
- 6 dientes de ajo prensados
- salsa de tomate
- perejil picado para decorar

Mezclar los piñones y el ajo con la mezcla **vegan&moi**. Incorporar el agua a la mezcla y remover inmediatamente hasta que el polvo se disuelva por completo. Dejar reposar durante al menos 15 minutos. Dar forma a las albóndigas (del tamaño de una nuez). Preparar una salsa de tomate sabrosa ligeramente picante. Freír las albóndigas en grasa vegetal por todos los lados hasta que adquieran un buen color. A continuación, incorporar la salsa de tomate y dejar reposar un rato. Adornar las albóndigas con el perejil. Acompañar, por ejemplo, con patatas fritas y aceitunas.

Albóndigas Königsberg



Receta para aprox. 50 albóndigas pequeñas (peso total de la mezcla: aprox. 3.200 g)

1.000 g de **vegan&moi**

2.000 g de agua muy fría

6 cebollas pequeñas (dados pequeños)

aprox. 4,0 l de caldo de verduras para cocinar las albóndigas

1,5 l de caldo de verduras para la salsa

aprox. 100 g de mantequilla vegana

aprox. 90 g de harina

alcaparras al gusto

1,5 l de nata vegana

zum de 3 limones

sal, pimienta, pimienta inglesa

perejil picado

Añadir la cebolla a la mezcla **vegan&moi**. Incorporar el agua a la mezcla y remover inmediatamente hasta que el polvo se disuelva por completo. Dejar reposar durante al menos 15 minutos. A continuación, elaborar la salsa de alcaparras vegana según la receta clásica. Preparar el caldo de verduras y dar forma a las albóndigas. Añadir las albóndigas al caldo hirviendo y cocer a fuego lento durante 7-10 minutos, dependiendo del tamaño (el caldo solo debe cocer a fuego lento), hasta que asciendan a la superficie.

Brochetas

Receta para unas 40 brochetas

1.000 g de **vegan&moi**

2.000 g de agua muy fría

30 tortillas de trigo (diámetro aprox. 20 cm)

Incorporar el agua a la mezcla y remover inmediatamente hasta que el polvo se disuelva por completo. Dejar reposar durante al menos 15 minutos. Si se desea, se pueden añadir hierbas o especias de antemano. Untar las tortillas uniformemente con la mezcla **vegan&moi**, dejando un borde de 1 cm alrededor. Enrollar las tortillas con cuidado, pero con presión. Cortar los extremos sin mezcla de las tortillas enrolladas. Cortar cada tortilla en 6 trozos. Ensartar 5 trozos por brocheta, en posición horizontal. A continuación, freír las brochetas en grasa vegetal caliente por ambos lados durante unos 4-5 minutos o asarlas en la barbacoa por ambos lados.



Receta para 36 *Maultaschen*

1.000 g de **vegan&moi**
2.000 g de agua muy fría
1.800 g de masa de pasta
6 cebollas (dados pequeños)
3 l de caldo de verduras
un poco de harina para espolvorear
aprox. 100 g de sustituto de yema de huevo o agua

Preparar con antelación:

Caldo de verduras con varios tipos de verduras

Añadir la cebolla a la mezcla **vegan&moi**. Incorporar el agua a la mezcla y remover inmediatamente hasta que el polvo se disuelva por completo. Dejar reposar durante al menos 15 minutos. Extender la masa de pasta, añadir con una manga pastelera el relleno a lo largo de la parte inferior de la masa (2 tiras de unos 2 cm de grosor) y extender ligeramente para que la mezcla cubra aproximadamente $\frac{1}{4}$ de la superficie. Pincelar la parte superior de la masa con el sustituto de la yema de huevo o con agua. A continuación, enrollar, sin apretar, la masa de pasta de manera uniforme desde abajo hacia arriba. Espolvorear el rollo resultante con un poco de harina. Marcar, presionando con el mango de una cuchara de madera, el tamaño de los *Maultaschen*. A continuación, cortarlos con un cuchillo. Añadir los *Maultaschen* al caldo de verduras hirviendo y cocer a fuego lento durante 10-12 minutos. Servir en el caldo de verduras, preparado anteriormente, con guarnición de verduras.



Raviolis *Maultaschen*



Hamburguesa clásica



Receta para 24 hamburguesas (3.000 g de mezcla de hamburguesas)

- 1.000 g de **vegan&moi**
- 2.000 g de agua muy fría
- 24 panes de hamburguesa (panecillos)
- lechuga
- tomates
- pepinillos en rodajas
- aros de cebolla
- lonchas de queso vegano
- kétchup u otras salsas al gusto

Incorporar el agua a la mezcla y remover inmediatamente hasta que el polvo se disuelva por completo. Dejar reposar durante al menos 15 minutos, mientras tanto, lavar y cortar las verduras. Dar forma a las hamburguesas, a continuación, freír en grasa vegetal durante unos 5 minutos por cada lado. Combinar los demás ingredientes al gusto.

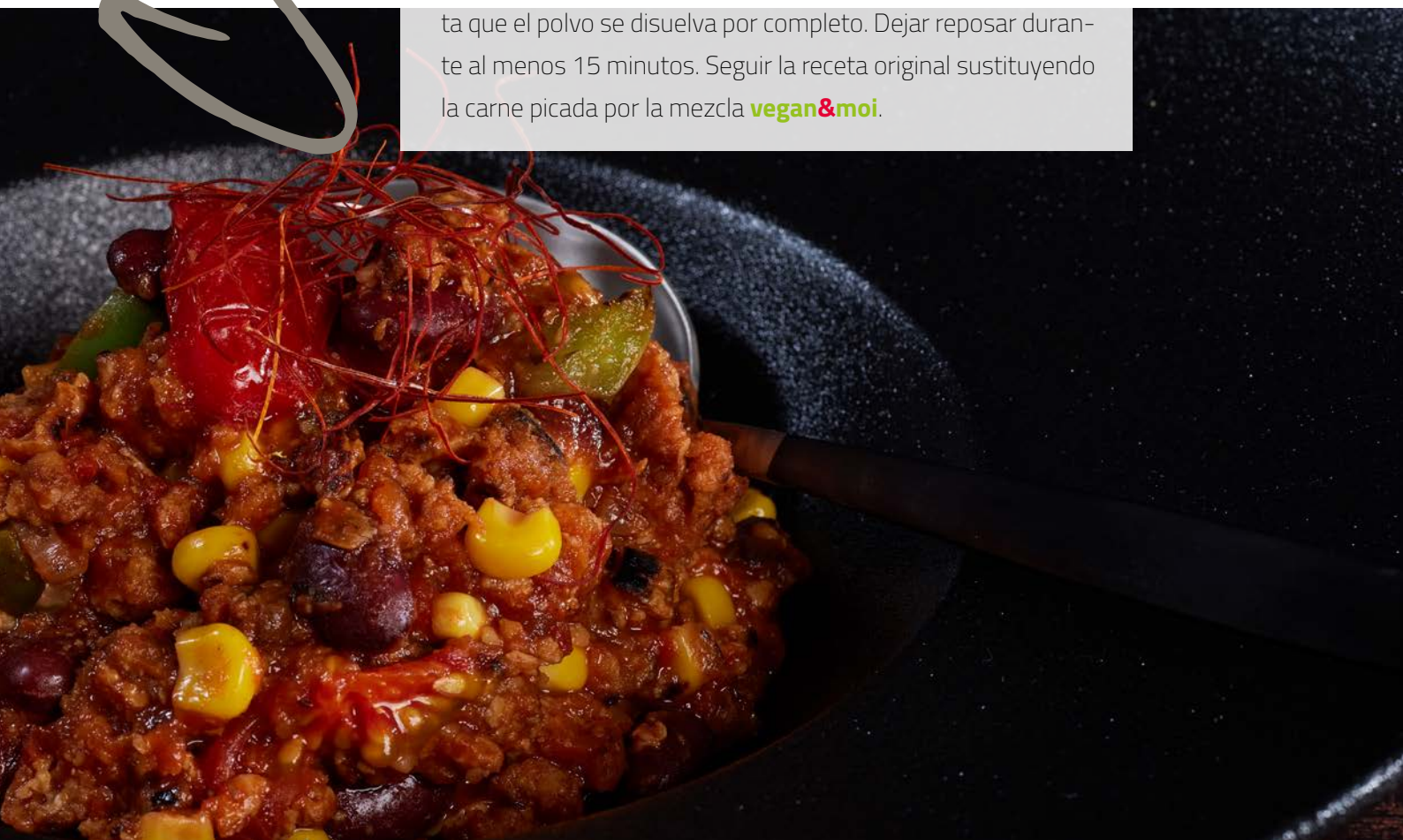


Chili sin carne

Receta para unos 10 kg de Chili sin carne

- 1.000 g de **vegan&moi**
- 2.000 g de agua muy fría
- 6 cebollas picadas
- 12 dientes de ajo finamente picados
- 6 pimientos cortados en dados gruesos
- 600 g de tomates frescos cortados en dados pequeños
- 1.000 g de maíz en conserva
- 1.200 g de alubias rojas
- 2.400 g de tomate en trozos o triturado
- cayena, pimienta, pimentón en polvo, chile en polvo o chile seco
- un poco de caldo de verduras, si fuera necesario

Incorporar el agua a la mezcla y remover inmediatamente hasta que el polvo se disuelva por completo. Dejar reposar durante al menos 15 minutos. Seguir la receta original sustituyendo la carne picada por la mezcla **vegan&moi**.



Cevapcici

Receta para 3.000 g de mezcla

- 1.000 g de **vegan&moi**
- 2.000 g de agua muy fría
- 2.400 g de cebollas/chalotas (dados pequeños)
- 6 dientes de ajo picados
- 50 g de pimentón dulce en polvo
- 20 g de pimentón picante en polvo

Añadir la cebolla, el ajo y las especias a la mezcla

vegan&moi. Incorporar el agua a la mezcla y remo-

ver inmediatamente hasta que el polvo se disuelva por completo. Dejar reposar durante al menos 15 minutos. Dividir la mezcla y darle forma de Cevapcici. Freír los Cevapcici en grasa vegetal por todos los lados hasta que hayan adquirido un buen color, tiempo de fritura aprox. 7 minutos en total.

Guarniciones clásicas: ajvar, aros de pimiento y cebolla, tomate en rodajas

Caracoles de hojaldre

Receta para aproximadamente 120 caracoles de hojaldre

1.000 g de **vegan&moi**

2.000 g de agua muy fría

60 g de cebollino en aros finos

aprox. 6 planchas de hojaldre frescas, según el tamaño

Añadir el cebollino a la mezcla **vegan&moi**. Incorporar el agua a la mezcla y remover inmediatamente hasta que el polvo se disuelva por completo. Dejar reposar durante al menos 15 minutos. Cortar las planchas de hojaldre por la mitad. Extender la mezcla en aproximadamente $\frac{3}{4}$ de la plancha de hojaldre, pincelar el resto del hojaldre con agua. Enrollar el hojaldre. Cortar el rollo de hojaldre en rodajas de aproximadamente 1,5–2 cm de grosor y colocarlas en la bandeja del horno con papel de hornear. Hornear a 200°C durante unos 15 minutos. Los minicaracoles también se pueden congelar crudos o después de hornear.



Rellenos para hojaldre



Incorporar todos los ingredientes a la mezcla, añadir el agua y remover inmediatamente para que el polvo se disuelva por completo. Dejar reposar durante al menos 10 minutos. Procesar la masa de relleno en un periodo de 30 minutos.

Relleno a la francesa

Barcos: el relleno es suficiente para unos 90 barcos con 45 g de relleno cada uno, láminas de hojaldre de 10×10 cm, tiempo de cocción 20-25 minutos a unos 200 °C

Tulipanes: el relleno es suficiente para unos 84 tulipanes con 50 g de relleno cada uno, láminas de hojaldre de 10×10 cm, tiempo de cocción 25-30 minutos a unos 200 °C

- 1.000 g de **vegan&moi**
- 2.000 g de agua muy fría
- 300 g de chalotas/cebollas (dados pequeños)
- 300 g de puerros en rodajas
- 450 g de *crème fraîche* vegana
- 450 g de queso rallado vegano

Relleno a la griega

Barcos: el relleno es suficiente para unos 90 barcos con 45 g de relleno cada uno, láminas de hojaldre de 10×10 cm, tiempo de cocción 20-25 minutos a unos 200 °C

Tulipanes: el relleno es suficiente para unos 84 tulipanes con 50 g de relleno cada uno, láminas de hojaldre de 10×10 cm, tiempo de cocción 25-30 minutos a unos 200 °C

- 1.000 g de **vegan&moi**
- 2.000 g de agua muy fría
- 600 g de queso feta vegano cortado en cubos
- 300 g de aceitunas en rodajas
- 600 g de espinacas (congeladas)
- 30 g de especias para *gyros*
- 5 g de romero



Incorporar todos los ingredientes a la mezcla, añadir el agua y remover inmediatamente para que el polvo se disuelva por completo. Dejar reposar durante al menos 10 minutos. Procesar la masa de relleno en un periodo de 30 minutos.

Relleno a la mexicana

Barcos: el relleno es suficiente para unos 90 barcos con 45 g de relleno cada uno, láminas de hojaldre de 10×10 cm, tiempo de cocción 20-25 minutos a unos 200 °C

Tulipanes: el relleno es suficiente para unos 84 tulipanes con 50 g de relleno cada uno, láminas de hojaldre de 10×10 cm, tiempo de cocción 25-30 minutos a unos 200 °C

- 1.000 g de **vegan&moi**
- 2.150 g de agua muy fría
- 300 g de pimientos (dados pequeños)
- 450 g de maíz
- 450 g de alubias rojas
- 600 g de queso rallado vegano estilo cheddar
- 5 g de pimentón en polvo (picante)



Incorporar todos los ingredientes a la mezcla, añadir el agua y remover inmediatamente para que el polvo se disuelva por completo. Dejar reposar durante al menos 10 minutos. Procesar la masa de relleno en un periodo de 30 minutos.



Relleno a la italiana

Barcos: el relleno es suficiente para unos 90 barcos con 45 g de relleno cada uno, láminas de hojaldre de 10×10 cm, tiempo de cocción 20-25 minutos a unos 200 °C

Tulipanes: el relleno es suficiente para unos 84 tulipanes con 50 g de relleno cada uno, láminas de hojaldre de 10×10 cm, tiempo de cocción 25-30 minutos a unos 200 °C

- 1.000 g de **vegan&moi**
- 1.850 g de agua muy fría
- 180 g de chalotas/cebollas (dados pequeños)
- 50 g de mezcla de hierbas congeladas
- 900 g de tomate en trozos
- 450 g de queso rallado vegano estilo *mozzarella*

Incorporar todos los ingredientes a la mezcla, añadir el agua y remover inmediatamente para que el polvo se disuelva por completo. Dejar reposar durante al menos 10 minutos. Procesar la masa de relleno en un periodo de 30 minutos.

Salchichas Merguez



Receta para 3.000 g de mezcla

1.000 g de **vegan&moi**

2.000 g de agua muy fría

5-15% de condimento para Merguez (dependiendo de la mezcla del condimento)

Añadir el condimento (seco) para Merguez a la mezcla **vegan&moi**. Incorporar el agua a la mezcla y remover inmediatamente hasta que el polvo se disuelva por completo. Dejar reposar durante al menos 15 minutos. A continuación, darle forma de salchicha de manera tradicional. Si se utiliza el condimento para Merguez líquido, mezclarlo previamente con agua e incorporar a la mezcla **vegan&moi** y remover hasta que el polvo se disuelva completamente.



Relleno tipo Merguez

Barcos: el relleno es suficiente para unos 70 barcos con 45 g de relleno cada uno, láminas de hojaldre de 10×10 cm, tiempo de cocción 20-25 minutos a unos 200 °C

Tulipanes: el relleno es suficiente para unos 65 tulipanes con 50 g de relleno cada uno, láminas de hojaldre de 10×10 cm, tiempo de cocción 25-30 minutos a unos 200 °C

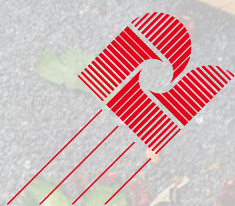


Relleno al estilo Merguez con queso de cabra vegano



vegan&moi

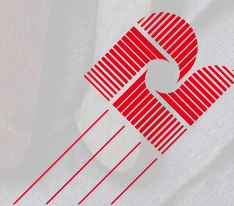
Con la mezcla **vegan&moi** usted obtiene mezclas de materias primas personalizadas para su línea de productos veganos.



RIETMANN
IBERICA



RIETMANN
GERMANY



RIETMANN
FRANCE

www.rietmann.de