




THE
VEGETARIAN
BUTCHER™

SABORES VERANIEGOS

Recetario Vegano para disfrutar al sol



NADA QUE SACRIFICAR

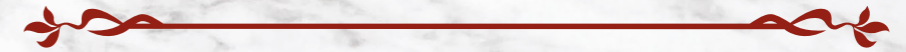


El verano es sinónimo de diversión, buen tiempo y buena comida, a poder ser, en buena compañía. Cada uno tiene su forma de disfrutar del verano y de las reuniones con los suyos, sus recetas y sus tradiciones... pero seguro que más de uno tenemos lo siguiente en común: 1. El amor por el sabor de la carne y 2. Estar felices de juntarnos con la familia y amigos/as.

Porque la carne es mucho más que solo su sabor. Es la pieza que une los amigos/as, las familias y vecinos/as. ¿Por qué dejar que estas tradiciones se esfumen? The Vegetarian Butcher dice: celebra el buen tiempo con los tuyos y estos deliciosos platos para carnívoros. Con nuestra "carne" vegetal, ¡claro! Te invitamos a probar la nueva "carne", sin nada que sacrificar.

Encantados de carne-ceros, iamanentes de la buena comida!

MENÚ DEL DÍA



Nuestra Historia	04
Pollo Crujiente Rebozado Vegano con Ensalada Fresca	08
Curry katsu y kikiricrunch burger vegana con cintas de zanahoria.	10
Tazón de boniato con especias y picado carnal	12
Pollo Vegano Mexicano para la BBQ	14
Hamburguesa de él Gran Capo con Cajos de Camote y	16
Ensalada de Col	
Brochetas de rebeldes de corral a la BBQ con maíz dulce y ensalada de repollo arcoíris	18

NUESTRA HISTORIA



Jaap Korteweg es un granjero de novena generación y fundador de The Vegetarian Butcher. La gripe porcina le hizo convertirse en vegetariano hace años, pero no fue fácil. Jaap echaba mucho de menos el sabor de la carne. Tanto, que para él fue muy claro que tenía que buscar algo que pudiera satisfacer su deseo de comer carne, pero sin tener que comer animales. Decidió crear una gama vegetariana de sus productos de carnicería favoritos. Igual que los caballos fueron reemplazados hace años por tractores, es nuestro objetivo que los animales sean reemplazados por nuevas técnicas sostenibles en la alimentación.

Carne sin el animal, especialmente elaborada para amantes de la carne. Podríamos decir que es la clase de “carne” que no conlleva ningún sacrificio. Y, de hecho, es cierto. Por eso, The Vegetarian Butcher dice:

NADA QUE SACRIFICAR





*“Día soleado, buena compañía y
nuestra gama de productos veganos
más “cárnica”.*

Es tan bueno como parece.”



¡Cómelo mientras esté caliente! Nuestra nueva “carne” no te decepcionará. Descubre nuestras recetas favoritas en las páginas siguientes, seleccionadas para mejorar esos días de verano con los tuyos.

POLLO CRUJIENTE REBOZADO VEGANO CON ENSALADA FRESCA



RACIONES:

4 personas

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

25 minutos

INGREDIENTES

2 envases de El Gran Capo de The Vegetarian

Butcher (4 filetes)

100g de espárragos verdes

4 cucharadas Hellmann's Vegana

1 cucharadita de mostaza

1 limón exprimido

5g de cebollino finamente picado

5g de eneldo finamente picado

25g de harina + harina extra para el pan rallado

6g de harina de maíz

50ml de agua

100g de pan panko

2 cabezas de mini lechuga romana

200g de espinacas tiernas

100g de tomates cherry cortados por la mitad 4

pepinos en rodajas

1 cebolla roja en rodajas finas

50g de aceitunas kalamata

aceite de oliva

sal y pimienta

PREPARACIÓN

Mezclar las puntas de los espárragos verdes en agua hirviendo durante 1 minuto, luego enjuagar con agua fría para que queden crujientes.

Para hacer el aderezo para ensaladas, mezclar la Hellmann's Vegana, la mostaza, el jugo de limón, las cebolletas y el eneldo. Condimentar con sal y pimienta.

Espolvorear las pechugas de "pollo" El Gran Capo de The Vegetarian Butcher con sal y pimienta. Sacar tres platos hondos. Untar el primero con un poco de harina, el segundo con pan panko y Maizena en ambos lados y agua en el tercer plato hondo.

Primero sumergir las pechugas de "pollo" en la harina, luego mezclar con Maizena y finalmente con el pan panko.

Calentar un poco de aceite de oliva en una sartén y cocinar los filetes empanados durante 4 minutos por cada lado hasta que estén dorados.

Aflojar las hojas de la cabeza de la lechuga romana y enjuagar en un colador. Mezclar las hojas de lechuga romana con las espinacas tiernas y dividir las en una ensaladera grande o en cuatro platos. Colocar los espárragos verdes, los tomates, el pepino, la cebolla roja y las aceitunas sobre la ensalada.

Cortar las pechugas de pollo veganas a la parrilla en rodajas y dividir las sobre la ensalada. Terminar con el aderezo vegano y servir la ensalada de pollo a la parrilla inmediatamente.



CURRY KATSU Y KIKIRICRUNCH BURGER VEGANA CON CINTAS DE ZANAHORIA



RACIONES:

4 personas

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

50 minutos

INGREDIENTES

2 envases de Kikiricurnch Burger Vegana de The Vegetarian Butcher (4 burgers)
3 cucharadas de aceite de oliva
1 cebolla
1 diente de ajo
1 pieza de 2cm de jengibre fresco
1 cucharada de curry en polvo (suave o medio)
¼ de cucharadita de cúrcuma molida
200ml de leche de coco
1 cucharadita de jarabe de arce
300g de arroz
½ pepino
2 zanahorias peladas
15g de hojas de menta
15g de hojas de cilantro
1 limón
sal y pimienta

PREPARACIÓN

Cortar en dados la cebolla, 1 de las zanahorias y el ajo. Pelar y rallar el jengibre.

Calentar 1 cucharada de aceite de oliva en una cacerola y sofreír la cebolla y la zanahoria durante 8 minutos a fuego lento. Agregar el ajo y el jengibre y freír por otro minuto. Agregar el polvo de curry y la cúrcuma y caliente. Agregar la leche de coco, el jarabe de arce y 100 ml de agua.

Tapar y cocinar a fuego lento durante 20 minutos rellenando con más agua si se espesa demasiado. Condimentar con sal y pimienta.

Mezclar la salsa de curry katsu vegana con una batidora de mano o de mesa. Si está demasiado espeso, agregar un poco más de agua. Mantenerlo caliente.

Calentar el aceite restante en una sartén y cocinar las Burgers veganas de 3 a 5 minutos por cada lado hasta que estén dorados y crujientes.

Mientras tanto, cortar la zanahoria y el pepino restantes en tiras. Cortar el escalope en tiras.

Para servir, colocar el arroz en un plato hondo y cubrir con la salsa de curry katsu vegana, las rodajas de escalope, las cintas de pepino y zanahoria. Espolvorear con hierbas y servir con una rodaja de limón.

TAZÓN DE BONIATO CON ESPECIES Y PICADO CARNAL



RACIONES:

4 personas

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

40 minutos

INGREDIENTES

2 paquetes de picado carnal vegano de The Vegetarian Butcher (400g)

1 boniato grande o 2 pequeños

4 patatas

5 cucharadas de aceite de oliva

1 cucharada de especias Ras el Hanout

1 cucharadita de harissa

4 tomates

6 pepinos baby

1 cebolla morada

1 guindilla

10g de cilantro

rúcula de 40g

2 cucharadas de vinagre balsámico

sal y pimienta

PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 200 grados centígrados.

Cortar todas las patatas en cubos y colocar en una bandeja de horno forrada con papel de horno. Agregar 2 cucharadas de aceite de oliva, sal y pimienta a las papas y mezclar bien.

Colocar en el horno. Después de 15 minutos, sacar el plato y mezclar, volver a ponerlo en el horno por otros 10 a 15 minutos.

Mientras tanto, calentar 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén y freír el picado carnal vegano durante 5 minutos. Agregar 1 cucharadita de harissa y mezclar bien. Añadir los tomates. Retirar el tallo y las semillas del chile. Añadir el chile, los pepinos, la cebolla y el cilantro.

Para hacer el aderezo, combinar el vinagre balsámico con el resto del aceite de oliva, sal y pimienta.

Llenar cuatro tazones con rúcula. Dividir las patatas asadas, los tomates cortados en cubitos y los pepinos sobre la rúcula. Agregar el picado carnal vegana cocida.

Adornar con la cebolla roja, el cilantro y el chile y espolvorear con el aderezo. Sazonarlo con pimienta.



POLLO VEGANO MEXICANO PARA LA BBQ



RACIONES:

4 personas

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

20 minutos

INGREDIENTES

2 envases de El Gran Capo de The Vegetarian Butcher (4 filetes)

1 naranja

1/2 cucharadita con mezcla de especias mexicanas para tacos

6 cucharadas de aceite de girasol

1 cucharadita de semillas de comino

1 manojo pequeño de cilantro recién picado

1 lima

2 aguacates maduros

2 cebollas

1 tomate

sal y pimienta

PREPARACIÓN

Rallar finamente la ralladura de naranja en un bol. Mezclar con especias mexicanas para tacos y aceite de girasol.

Tostar las semillas de comino en una sartén hasta que empiecen a dorarse y cojan color. Agregar las semillas de comino a la mezcla de especias y mezclar bien juntos.

Colocar los filetes de "pollo" El Gran Capo en la barbacoa caliente durante unos 8 minutos hasta que estén doradas, volteándolas con frecuencia.

Aliñar los filetes veganos por todos lados con la mezcla de especias y cocinar a la parrilla por 2 minutos adicionales, volteando con frecuencia.

Espolvorear cilantro recién picado sobre las pechugas de pollo veganas antes de servir.





HAMBURGUESA DE ÉL GRAN CAPO CON CAJOS DE CAMOTE Y ENSALADA DE COL



RACIONES:

4 personas

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

50 minutos

INGREDIENTES

Para las hamburguesas:

4 filetes de "pollo" de él Gran Capo de The Vegetarian Butcher
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharadita de sal marina
4 bollos veganos de hamburguesa brioche
4 cucharadas de rodajas de jalapeño en escabeche
1 lechuga gema grande finamente rebanada
4 cucharadas grandes de ensalada de repollo arcoíris

Para la garnición:

2 batatas grandes cortadas en porciones
2 cucharadas de aceite de oliva
1 cucharada de condimento para chips
pizca de sal
perejil fresco de hoja plana aproximadamente picado para decorar

Para la ensalada:

1/8 cabeza de col lomardeada finamente rebanada
1/8 cabeza de col blanca finamente rebanada
2 zanahorias en juliana
1/2 cebolla roja en rodajas finas
1 cucharada de mostaza Dijon
2 cucharadas de mayonesa vegana
1/2 jugo de limón
1 cucharada de cilantro fresco más o menos cortado
sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

Encender la barbacoa y dejar que las brasas se vuelvan cenizas. Esto debería tomar alrededor de 20-30 minutos. Precalentar el horno a 220c / 200c ventilador / gas marca 7.

Colocar los gajos de camote en una bandeja de horno caliente, rociar con aceite de oliva y espolvorear generosamente con el condimento para chips y una pequeña pizca de sal. Cocinar en el horno durante 25-30 minutos, agitando hasta la mitad, o hasta que estén crujientes y bien cocidos. Agregar los ingredientes de la ensalada de repollo arcoíris a un tazón grande y mezclar hasta que estén bien conjunto.

Cuando la parrilla esté lista, secar los filetes de "Pollo" con un trozo de papel de cocina y pincelarlo con aceite de oliva. Sazonar con una pequeña pizca de sal marina. Asar durante 6-8 minutos, volteando ocasionalmente hasta que estén doradas. Retirar a un plato y cubrir con papel de aluminio para mantener el calor.

Cortar los bollos de brioche por la mitad y tostar el interior en la parrilla durante aproximadamente 30 segundos. Untar cada bollo con mayonesa sriracha. Cubrir las bases de pan con lechuga gema, los filetes estilo "pollo" de él Gran Capo a la parrilla, un puñado de ensalada de repollo arcoíris, rodajas de pepinillo y rodajas de jalapeño.

Cubrir con las tapas de panecillo y servir con la batata crujiente con cuñas y cualquier sobrante de ensalada de repollo en el lado.

BROCHETAS DE REBELDES DE CORRAL A LA BBQ CON MAÍZ DULCE Y ENSALADA DE REPOLLO ARCOÍRIS



RACIONES:

4 personas

TIEMPO DE PREPARACIÓN:

45 minutos

INGREDIENTES

Para las brochetas:

2 paquetes TVB

2 cucharadas de marmita

4 cucharadas de sirope de agave

2 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de agua para aflojar

Para el maíz:

4 cubetas de maíz dulce

4 cucharaditas de aceite de oliva

1 cucharadita de pimienta de cayena

1 pizca de sal

1 cucharada de perejil de hoja plana

aproximadamente cortada

Para la ensalada de repollo arcoíris:

1/8 cabeza de col lombarda finamente rebanado

1/8 cabeza de col blanca finamente rebanado

2 zanahorias en juliana

1/2 cebolla roja en rodajas finas

1 cucharada de mostaza Dijon

2 cucharadas de mayonesa vegana

1/2 jugo de limón

1 cucharada de cilantro fresco más o menos cortado

sal y pimienta para probar

PREPARACIÓN

Encender la barbacoa y dejar que las brasas se vuelvan cenizas. Esto debería tomar alrededor de 20-30 minutos.

Mientras tanto, combinar la marmita, el jarabe de agave y el aceite de oliva en un tazón pequeño. Humedecer las brochetas de bambú en agua y séquelas. Esto evitará que se atrapen en la barbacoa. Dividir las piezas estilo pollo vegano entre los pinchos. Deberías tener aproximadamente 8 piezas por brocheta.

Cepillar ligeramente cada brocheta con la mitad del glaseado de marmita y reservar para marinar. Batir el aceite de oliva, la pimienta de cayena y la sal en un tazón pequeño y untar con una brocha cubetas de maíz dulce, procurando que queden bien cubiertas. Esperar hasta la que la barbacoa esté lista.

Agregar los ingredientes de la ensalada de repollo arcoíris a un tazón grande y mezclar hasta que estén uniformemente conjunto.

Cuando la parrilla esté lista, agregar las cubetas de elote, tapar y cocinar por 15-20 minutos, volteando cada 5 minutos. Una vez cocido, retirar de la barbacoa y cubrir con papel de aluminio para mantener el calor. Colocar sus brochetas sobre la parrilla y cocinar durante 1 minuto en cada lado, luego cepillar con el resto del glaseado de marmita y cocinar por otro minuto por cada lado.

Retirar las brochetas y servir de inmediato con la ensalada de maíz dulce y arcoíris. Decorar el maíz dulce con perejil y a disfrutar.



SURTIDO THE VEGETARIAN BUTCHER



¡Rebelión en la granja, se ha montado un pollo! Vegetal, claro.



Hay que ser muy pájaro para crear unos nuggets vegetales.



El único pecado de esta 'carne' vegetal es su sabor.



Crujiente, jugosa y vegana... ¡VAYA POLLO VAMOS A LIAR!



BURGESIAN RHAPSODY



EL GRAN CAPO




DISFRUTA DE LA COMIDA CON LOS TUYOS


Reunirse alrededor de una comida y disfrutarla juntos es algo que el *Homo erectus* ha hecho durante años. Mantengamos viva esta antigua y arraigada tradición, ya que no podemos imaginarnos perdernos estos momentos con la familia y amigos/as. Compruébalo tú mismo: no hay necesidad de dejar que las tradiciones se esfumen.

Así que ¡reúne a los tuyos y disfruta de la era de la nueva “carne”!

¿Quién se apunta?

Envíanos tus comentarios si vas a disfrutar de la nueva “carne” este verano y etiquétanos en [@thevegetarianbutcher_es](https://www.instagram.com/thevegetarianbutcher_es).

 [@Vegebutcher_es](https://twitter.com/Vegebutcher_es)

 [@thevegetarianbutcher_es](https://www.instagram.com/thevegetarianbutcher_es)

www.thevegetarianbutcher.es

Para más inspiración, visita: www.thevegetarianbutcher.es

Descubre donde encontrarnos en: www.thevegetarianbutcher.es/encuentranos