

VEGE DISH BY CEZARY POWAŁA

Aromatyczna ucztą



Kilka słów od autora...

Weganizm... słowo, które wywołuje mieszane emocje u ludzi. Co to w ogóle jest? Bez mięsa? Mało tego... bez sera, bez mleka? Jak? Przecież to nie może mieć smaku. I pewnie kosztuje krocie. A jadłeś? Próbowałeś?

I tu właśnie pojawia się podstawowe pytanie. Czy wiesz „z czym to się je”?

Kuchnia wegańska polega na tworzeniu dań z tego, co dała nam natura. Bez ręki człowieka i wykorzystywania do tego zwierząt.

Weganizm to jajecznica bez jajek, zupa krem z warzyw lub pożywne śniadanie z kaszy manny. To sposób na walkę z ociepleniem klimatu, a jednocześnie pomysł na zadbanie o swoje zdrowie, sylwetkę i ciało.

Nie trzeba być całkowitym weganinem, aby jeść wegańskie dania. Można próbować, smakować, testować. Możemy spotkać się w połowie drogi. Spróbuj czegoś nowego. Może Ci się spodoba? Może stwierdzisz, że jednak jest to fajne? A może choć raz na jakiś czas wrócisz do moich przepisów.

Ważnym składnikiem dań tej diety są płatki drożdżowe, orzechy i solidna porcja warzyw, czyli ogólnie produkty łatwo dostępne. Do tego odrobina wyobraźni i moich drobnych wskazówek i naprawdę odkryjesz, że warto spróbować. Przygotowałem kilka przepisów, które, mam nadzieję, zachęcą Cię choć do przygody z weganizmem i wypróbowania tych smaków.

Szef kuchni
Studio Kuchenne MAKRO

O autorze

Cezary Powął - profesjonalny szef kuchni, miłośnik smaku – w każdej dziedzinie życia.

W pracy eksperymentuje łącząc smaki oczywiste w niespotykane kompozycje. Zdobywca brązowego medalu na kulinarniej olimpiadzie w Erfurcie w 2012 r, a także juror wielu konkursów kulinarnych. Za sukcesem jego kuchni, obok talentu, stoi wiele lat nauki oraz praktyki pod okiem największych sław kulinarnego świata. Przez ostatnie 5 lat realizuje swoją pasję w studio kuchennym MAKRO, gdzie na co dzień spotyka się z klientami HoReCA jak i amatorami kulinarnych doznań.

Cezary lubi ludzi i dla każdego – zawsze stara się znaleźć indywidualne rozwiązania kulinarne.



Spis treści

Tofucznicza	4
Smażone banany z orzechami laskowymi i mlekiem kokosowym.....	5
Krem z dyni	7
Vege tatar.....	8
Cukinia faszerowana komosą ryżową	11
Mus czekoladowy z tofu.....	12
Smoothie z jarmużem	13
Kasza manna z karmelizowaną śliwką	14
Budyń jaglano-kokosowy z mango	15
Rozgrzewająca jesienna herbata.....	17
Salatka z toczonym z nerkowców	18
Zupa kukurydziana z jarmużem.....	21
Jabłko zapiekane z płatkami owsianymi.....	22
Trufle z czekolady w towarzystwie grzanego wina.....	23
Kaszotto z grzybami.....	24
Wegańskie penne z brukselką	27
Burger roślinny z onion ringsami	28
Konfitura dyniowo-jabłkowo-cytrynowa	31
Sajgonki z sosem orzechowym	34
Wegańskie muffinki.....	36



1
porcja

TOFUCZNICA

- 200 g tofu
- 70 g czerwonej cebuli
- 50 g pomidorów
- 15 g szczypiorku
- 20 g płatków drożdżowych
- 30 ml mleka roślinnego, np. sojowego
- 25 ml oleju rzepakowego
- Kurkuma, sól, pieprz

1. Cebulę kroimy w kostkę i przesmażamy na patelni.
2. Tofu rozdrabniamy widelcem, doprawiamy solą, pieprzem i kurkumą.
3. Dokładnie mieszamy z płatkami drożdżowymi i mlekiem. Następnie dodajemy pokrojone pomidory i szczypiorek.
4. Całość smażymy ok. 5-6 min, cały czas mieszając.

Tofucznicca idealnie komponuje się ze świeżymi warzywami, np. rzodkiewką czy papryką.

SMAŻONE BANANY

z orzechami laskowymi i mlekiem kokosowym

- 1 banan
- 20 ml syropu klonowego
- 10 g wiórków kokosowych
- 8 g oleju kokosowego
- 15 g orzechów włoskich
- 15 g żurawiny suszonej
- Kwiaty i zioła jadalne do dekoracji

1. Na patelni rozgrzewamy olej kokosowy. Gdy już będzie gorący, układamy na nim pokrojonego w kawałki banana.
2. Dodajemy syrop klonowy i odparowujemy go o połowę. Po tym czasie dodajemy orzechy laskowe, żurawinę i wiórki kokosowe.
3. Na talerzu układamy banany, polewamy powstałym sosem i dekorujemy kwiatami oraz miętą lub melisą.



1

porcja





5
porcji

KREM z dyni

- 1 dynia hokkaido
- 400 g ziemniaków
- 4 ząbki czosnku
- 150 g białej cebuli
- 1 papryczka chilli
- 50 ml oliwy z oliwek
- 30 g pestek z dyni
- 2,5 l bulionu warzywnego MC
- Olej z pestek dyni
- Imbir, goździki, kurkuma, cynamon
- Sól, pieprz

1. Dynię myjemy i kroimy na mniejsze kawałki, usuwając pestki.
2. Cebulę kroimy w kostkę i przesmażamy, a następnie dodajemy obrane ziemniaki, dynię i czosnek. Zalewamy warzywa połową bulionu i dusimy ok. 10-15 min. Dodajemy papryczkę chilli oraz przyprawy.
3. Zalewamy resztą bulionu i gotujemy do momentu, gdy warzywa będą miękkie.
4. Całość blendujemy, a następnie przecieramy przez sito dla uzyskania gładkiej konsystencji.
5. Przygotowany w ten sposób krem dekorujemy na talerzach prażonymi pestkami dyni, oliwą dyniową oraz ziołami.

VEGE *tatar*

2
porcje

- 50 g wafli ryżowych
- 30 g koncentratu pomidorowego
- 15 g musztardy MC
- 100 ml wody mineralnej
- 8 g oleju rzepakowego
- 50 g cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 5 g płatków drożdżowych
- 3 g ostrej papryki
- 20 g ogórków kiszonych
- 15 g kurek marynowanych MC
- 15 g majonezu wegańskiego
- Szczypta soli kala namak
- Czarnuszka i pieprz do smaku

1. Koncentrat pomidorowy mieszamy z musztardą i wodą mineralną.
2. Dodajemy suche przyprawy, olej i dokładnie mieszamy. Wafle ryżowe kruszymy na drobne kawałki.
3. Cebulę siekamy w drobną kostkę, czosnek ścieramy na tarce o drobnych oczkach i dodajemy do wafli. Mieszamy z sosem z koncentratu, musztardy i wody (najlepiej mieszać dłońmi do momentu aż wafle zaczną chłonąć płyn).
4. Gotowego tatara układamy na talerzu, np. w ringu. Dekorujemy go posiekanymi ogórkami kiszonymi, marynowanymi kurkami, wegańskim majonezem oraz ziołami i kwiatami jadalnymi.





2
porcje

CUKINIA FASZEROWANA *komosą ryżową*

- 1 cukinia
- 100 g komosy ryżowej
- 100 g pieczarek
- 50 g cebuli
- Świeża bazylia
- 1 papryczka chilli
- 20 g płatków drożdżowych
- 20 ml sosu sojowego
- 20 ml oleju rzepakowego
- Sól, pieprz, słodka papryka
- 15 g pomidorków cherry i wegański majonez do dekoracji

1. Umytą i pokrojoną na pół cukinię pieczemy ok. 10 min. w temp. 200°C.
2. Komosę ryżową przelewamy wodą i gotujemy do miękkości.
3. Podsmażamy pokrojoną w kostkę cebulę, posiekane chilli oraz pokrojone pieczarki. Całość smażymy ok. 3 min, a następnie dodajemy świeżą bazylię, ugotowaną komosę ryżową, płatki drożdżowe i sos sojowy.
4. Całość doprawiamy do smaku pieprzem oraz słodką papryką.
5. Cukinię nadziewamy farszem i pieczemy przez 15-20 min. w temp. 180°C.
6. Podajemy z majonezem wegańskim i świeżymi pokrojonymi pomidorkami cherry.



MUS CZEKOLADOWY *z tofu*

- 200 g tofu
- 50 g gorzkiej czekolady
- 60 g daktyli
- 20 ml syropu klonowego
- 1 laska wanilii
- 30 g masła orzechowego
- 20 ml oleju kokosowego
- 30 ml wody z daktyli
- Wiórki kokosowe, prażone migdały, kakao, mięta lub kwiaty jadalne

2

porcje



1. Daktyle zalewamy wrzącą wodą i odstawiamy na ok. 1,5 godz., aby zmiękły.
2. Czekoladę rozpuszczamy w kąpieli wodnej. Do blendera wkładamy pokruszone tofu i miksujemy na gładką masę. Oba składniki z syropem klonowym, wanilią, masłem orzechowym, olejem kokosowym i wodą pozostałą z moczenia daktyli.
3. Całość przekładamy do pucharków, dekorujemy wiórkami kokosowymi, migdałami, odrobiną kakao oraz miętą lub kwiatami jadalnymi.

SMOOTHIE

z jarmużem

- 80 g jarmużu
- 300 g jabłek
- 120 g obranego banana
- 130 ml soku jabłkowego z lawendą
- 5 g imbiru
- Kilka listków mięty
- 2 g cynamonu w proszku

1. Jarmuż pozbawiamy twardych elementów i wkładamy do kielicha blendera.
2. Dodajemy obrane i pozbawione gniazd nasiennych jabłka, banana, obrany imbir, miętę oraz cynamon.
3. Dolewamy sok jabłkowy z lawendą.
4. Całość miksujemy na najwyższych obrotach do otrzymania jednolitej konsystencji.



2
porcje





KASZA MANNA *z karmelizowaną śliwką*

- 350 ml mleka orzechowego, np. migdałowego
- 60 g kaszy manny
- 20 g syropu klonowego
- 40 g śliwek węgierek świeżych lub mrożonych
- 3 g cynamonu
- 5 g cukru waniliowego
- 5 oleju kokosowego
- 20 g prażonych orzechów włoskich

1. Do rondla wlewamy mleko, dodajemy kaszę manną, cukier waniliowy. Całość podgrzewamy na średnim ogniu cały czas mieszając do momentu zagotowania.
2. Na patelni rozgrzewamy niewielką ilość oleju kokosowego. Gdy będzie już gorący dodajemy śliwki pokrojone na mniejsze części i podsmażamy. Gdy zaczną się rumienić, dolewamy syrop klonowy. Dodajemy cynamon i dusimy całość przez ok. 2 min.
3. Do miseczki przekładamy kaszę manną i skarmelizowane śliwki, a całość posypujemy orzechami włoskimi.

BUDYŃ JAGLANO-KOKOSOWY *z mango*

- 65 g kaszy jaglanej
- 250 ml mleka kokosowego
- 100 g banana
- 12 g syropu z agawy
- Sok z połowy cytryny
- 50 g pulpy mango alphonso MC
- Świeże owoce, np. borówki, maliny, pigwa lub śliwki
- Miąższ z marakui (opcjonalnie)

1. Kaszę jaglaną dokładnie płuczemy ciepłą wodą. Do rondla wlewamy 150 ml mleka kokosowego oraz 80 ml wody i dokładnie mieszamy. Wsypujemy kaszę i gotujemy przez ok. 15-20 min pod przykryciem, aż będzie miękka.
2. Ugotowaną kaszę przekładamy do kielicha blendera i dodajemy resztę mleka kokosowego, syrop z agawy, rozdrobnionego banana oraz sok z cytryny. Miksujemy na najwyższych obrotach do otrzymania jednolitej konsystencji.
3. Gotowy budyń przelewamy do miski. Dekorujemy pulpą mango oraz świeżymi owocami oraz kwiatami jadalnymi.



3
porcje







1

porcja

ROZGRZEWAJĄCA

jesienna herbata

Idealnym dodatkiem do jesiennej herbaty będą wegańskie muffiny. Przepis znajdziesz na str. 36

- 5 g herbaty RIOBA
 - 1 gałązka rozmarynu
 - 2 g goździków
 - ½ laski wanilii
 - 1 laska cynamonu
 - 1 gwiazdka anyżu
 - ½ pomarańczy
 - 3 g imbiru
 - 15 ml syropu
- malinowego RIOBA
 - 8 ml rumu (opcjonalnie)

1. Herbatę parzymy przez ok. 2-3 min.
2. Do szklanki wkładamy gałązkę świeżego rozmarynu, goździki, ½ laski wanilii, cynamon, anyż, umytą pomarańczę pokrojoną na mniejsze części oraz obrany imbir.
3. Do tej samej szklanki wlewamy zaparzoną herbatę i dodajemy sok malinowy oraz rum (opcjonalnie).

SAŁATKA Z TOCZONYM

z nerkowców



1

porcja

- 30 g szpinaku baby
- 50 g Toczonych z nerkowców, np. ze szczypiorkiem
- 20 g pomidorków koktajlowych
- 10 g czarnych oliwek
- 10 g zielonych oliwek
- 50 g czerwonej cebuli

- 30 g orzechów włoskich
- 15 g kiełków rzodkiewki

Sos

- 20 g masła orzechowego
- 5 ml soku z cytryny
- 10 ml wody
- 5 ml octu balsamicznego
- Pieprz ziołowy

1. Toczony z nerkowców kroimy w kostkę.
2. Pomidorki myjemy i kroimy na połówki lub ćwiartki. Cebulę obieramy i kroimy w piórka.
3. Składniki sosu dokładnie mieszamy.
4. Do miski wkładamy szpinak, pomidorki, oliwki i cebulę.

5. Dodajemy $\frac{3}{4}$ przygotowanego sosu. Dokładnie mieszamy i układamy na talerzu.
6. Tak przygotowaną sałatkę dekorujemy kiełkami rzodkiewki i ziołami oraz polewamy resztą sosu.







4

porcje

ZUPA KUKURYDZIANA *z jarmużem*

- 350 g kukurydzy MC
- 150 g cukinii
- 80 g cebuli
- 100 g ziemniaków
- 50 g marchewki
- 60 g świeżego jarmużu
- 800 ml bulionu warzywnego MC
- 1 papryczka chilli
- 1 ząbek czosnku
- 30 ml soku z cytryny
- Świeże oregano
- Świeża bazylia
- Szczypiorek
- 50 ml oleju rzepakowego
- 20 g cukru
- Sól, pieprz

1. Cebulę kroimy w piórka i przesmażamy z dodatkiem cukru. Marchewkę i ziemniaki obieramy, kroimy w kostkę i przesmażamy razem z cebulą. Dodajemy czosnek oraz kukurydzę.
2. Całość zalewamy wywarem i gotujemy ok. 10 min. Po tym czasie dorzucamy papryczkę chilli, pokrojoną w kostkę cukinię oraz sok z cytryny.
3. Gotujemy ok. 20 min. 2-3 chochle zupy blendujemy i wlewamy z powrotem.
4. Bazylię i oregano drobno siekamy. Jarmuż myjemy, dzielimy na mniejsze części, dodajemy do garnka wraz z ziołami.
5. Całość podajemy ze szczypiorkiem oraz świeżą papryczką chilli.



JABŁKO ZAPIEKANE z płatkami owsianymi

- 1 jabłko
- 40 g płatków owsianych
- 15 g suszonej żurawiny
- 5 g cynamonu
- 20 g orzechów włoskich
- 20 ml syropu klonowego
- 5 ml soku z limonki
- 1 laska wanilii

1

porcja



1. Ścinamy wierzch jabłka (i nie wyrzucamy go), wycinamy gniazdo nasienne oraz część miąższu, tak aby powstało miejsce na farsz.
2. Płatki owsiane mieszamy z żurawiną, orzechami, cynamonem, wanilią i wkładamy do otworu w jabłku. Skrapiamy sokiem z limonki i polewamy syropem klonowym.
3. Przykrywamy jabłko odciętą wcześniej górną częścią. Pieczemy ok. 30 min w temp. 180°C.

TRUFLE Z CZEKOLADY

*w towarzystwie
grzanego wina*

- 250 g gorzkiej czekolady
- 260 ml mleka kokosowego
- 30 ml oleju kokosowego
- Kakao do obtaczania

1. Czekoladę rozdrabniamy na mniejsze kawałki. Mleko kokosowe podgrzewamy, po czym zdejmujemy z palnika. Dodajemy posiekaną czekoladę oraz olej kokosowy. Całość mieszamy aż czekolada i masło całkowicie się rozpuszczą i powstanie gładka masa.
2. Wstawiamy masę do lodówki na 1-2 godz., do czasu aż zgęstnieje i będzie można ją formować.
3. Łyżką nabieramy masę i formujemy małe kuleczki, a następnie obtaczamy w kakao.
4. Gotowe trufle układamy na blasze pokrytej papierem do pieczenia, aby nie przywierały. Wstawiamy je do lodówki jeszcze na ok. 1 godz., do całkowitego zastygnięcia.



5
porcji



Idealnym dodatkiem do trufli jest grzane wino.

KASZOTTO *z grzybami*

2
porcje

- 100 g grzybów np. kurek, boczników
- 70 g czerwonej cebuli
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżeczka kurkumy
- 80 g kaszy gryczanej prażonej
- 30 ml białego wytrawnego wina
- 500 ml bulionu warzywnego MC
- 1 łyżka octu balsamicznego
- 30 g nerkowców
- 15 g płatków drożdżowych
- 30 g posiekanego koperku
- 10 ml oleju rzepakowego
- Sól, pieprz

1. Grzyby, cebulę i czosnek przesmażamy. Dodajemy przepłukany pęczak oraz wino i odparowujemy alkohol.
2. Stopniowo dolewamy wywar. Mieszymy i gotujemy aż płyn zostanie wchłonięty. Powtarzamy tę czynność aż kasza będzie ugotowana al dente. Doprawiamy solą, pieprzem oraz kurkumą.
3. Orzechy, płatki drożdżowe oraz odrobinę wywaru blendujemy do uzyskania gładkiej konsystencji. Przygotowaną masę dodajemy na koniec gotowania, mieszamy i gotujemy do momentu zgęstnienia.
4. Gotowe danie posypujemy posiekanym koperkiem.







WEGAŃSKIE PENNE

z brukselką

- 150 g wegańskiego penne MC
- 100 g blanszowanych brukserek
- 2 ząbki czosnku
- 50 g cebuli
- Świeży tymianek
- Świeże oregano
- 100 ml śmietany Natop
- Debic
- 15 ml oliwy sansa MC
- 30 g wegańskiego „sera” TMT Vegan (wiórki)
- Sól, pieprz

1. Umytą i oczyszczoną z zewnętrznych listków brukselkę blanszujemy we wrzątku przez ok. 2-3 min, a następnie przekrawamy na pół.
2. Makaron gotujemy al dente.
3. Na oliwie lekko przysmażamy czosnek, a gdy się zeszkli, dodajemy pokrojoną w kostkę cebulę i smażymy aż ona także się zeszkli. Dodajemy brukselkę i smażymy przez 2 min, po czym dodajemy posiekane zioła.
4. Dolewamy wegańską śmietanę, doprawiamy solą i pieprzem. Całość odparowujemy aż powstanie gęsty sos.
5. Do sosu wkładamy ugotowany makaron al dente i mieszamy, tak aby sos dokładnie pokrył makaron.
6. Gotowe danie układamy na talerzu i posypujemy tartym wegańskim „serem” oraz dekorujemy świeżymi ziołami.

BURGER ROŚLINNY

z onion ringsami



1

porcja

- 1 burger roślinny Dobra kaloria
- 1 pita MC lub wegańska bułka
- 150 g Breaded Onion Rings MC
- 40 g kimchi vegan Old Friends
- 30 g wegańskiego “sera”

Veganation Smoked Gouda

- 15 g czerwonej cebuli
- 15 g ogórków konserwowych MC pokrojonych w kostkę
- 30 g pomidorów

Sos koperkowy

- 100 g orzechów z nerkowca
- 100 ml mleka sojowego
- 20 g musztardy
- 10 g koperku
- Przyprawy: sól , pieprz

1. Nerkowce moczymy przez 2 godz., a następnie blendujemy je z mlekiem sojowym. Dodajemy musztardę, posiekany koperek oraz sól i pieprz. Całość dokładnie mieszamy.
2. Pomidory i cebulę kroimy w plastry.
3. Burgera podsmażamy ok. 3 min z każdej strony, na koniec smażenia dodajemy Goudę.

4. Onion ringsy smażymy ok. 4 min we fryturze, w temp. 170°C.
5. Pieczywo podpiekamy przez ok. 2 min w temp. 180°C. Smarujemy sosem, nakładamy kimchi, usmażonego burger, ogórki konserwowe oraz pozostałe dodatki.

6. Gotowe burgery podajemy z onion ringsami lub frytkami, np. z batata.





KONFITURA DYNIOWO- *jabłkowo-cytrynowa*

- 500 g dyni (obranej, bez gniazd nasiennych, pokrojonej na kawałki)
 - 500 g jabłek (pokrojonych w ćwiartki, bez gniazd nasiennych)
 - 300 g mango (dojrzałych, pokrojonych na kawałki)
 - 150 g cytryn (bez białych błonek i pestek)
 - 100 g cukru trzcinowego
 - 5 g cynamonu
 - 5 g kardamonu
-

1. Do naczynia miksującego wkładamy wszystkie owoce i rozdrabniamy pulsacyjnie, tak aby pozostały niewielkie kawałki owoców.
2. Przekładamy do rondla i gotujemy przez ok. 20 min, co jakiś czas mieszając. Dodajemy cukier i gotujemy kolejne 25-30 min, aż do odparowania o około $\frac{1}{4}$ i zgęstnienia.
3. Przelewamy do suchych, wyparzonych słoików i zakręcamy. Słoiki obracamy do góry dnem i pozostawiamy na 10 min, po czym ponownie stawiamy dnem do dołu i odstawiamy do ostygnięcia.
4. Konfiturę podajemy z wegańskim tostem lub z chrupkim pieczywem.



Wszystkie narzędzia potrzebne do cyfryzacji Twojego biznesu!

Wszystko, czego potrzebujesz
w jednym miejscu:

- ✓ Twoja własna firmowa strona internetowa
- ✓ Bądź widoczny w Google, żeby więcej osób mogło Cię znaleźć
- ✓ Zaczynaj przyjmować rezerwacje on-line i zarządzać nimi
- ✓ Przyjmuj zamówienia on-line bez prowizji
- ✓ Dostępne również jako aplikacja mobilna!

Zarejestruj się na dish.co w minutę

Jeżeli masz pytania, skontaktuj się z nami przez:

mojastrona@makro.pl

+22 500 11 00

Hospitality Digital GmbH, Metro-Straße 1, 40235 Düsseldorf



TWOJA RECEPTA NA CYFROWY SUKCES.



www.dish.co

Wybierz rozwiązanie dla siebie. Zwiększ, zmniejsz lub anuluj swój pakiet w dowolnym momencie. Każde rozwiązanie zawiera darmowe wsparcie.

DISH PREMIUM

Uzyskaj zalety dzięki pakietowi „wszystko w jednym”, który zapewnia najwyższą wartość oraz niezależność w widoczności w sieci.

Zamówienia oraz rezerwacje bezpośrednio z poziomu Google oraz własna strona internetowa – zdobądź wszystkie niezbędne narzędzia w ramach jednego pakietu.

249 zł* (306,77 zł z VAT)
miesięcznej opłaty
subskrypcyjnej
na placówkę/na miesiąc

+ 299 zł* (367,47 zł z VAT)
jednorazowej
opłaty aktywacyjnej

- ✓ Bądź widoczny w miejscach, w których klienci będą Cię szukać
- ✓ Zyskaj więcej dzięki 0% prowizji
- ✓ Pozwól klientom rezerwować i składać zamówienia on-line z poziomu Google
- ✓ Uwolnij się od zewnętrznych dostawców

PROFESSIONAL

DISH ORDER

Zwiększ zyski dzięki zamówieniom on-line oraz przejmij kontrolę nad widocznością swoich zamówień on-line.

Zyskaj dzięki większemu zasięgowi i zdobądź więcej zamówień dzięki zamówieniom z poziomu Google.

169 zł* (207,89 zł z VAT)
miesięcznej opłaty
subskrypcyjnej
na placówkę/na miesiąc

+ 249 zł* (306,47 zł z VAT)
jednorazowej
opłaty aktywacyjnej

- ✓ 0% prowizji – zwiększ rentowność dzięki zamówieniom on-line
- ✓ Zmień swoje menu w kilka sekund w dowolnym momencie
- ✓ Uprość proces składania zamówień

PROFESSIONAL

DISH RESERVATION

Zyskaj widoczność w sieci dzięki rezerwacjom on-line oraz stronie internetowej zoptymalizowanej pod Google, które pomagają oszczędzić czas i zwiększyć liczbę gości.

89 zł* (109,47 zł z VAT)
miesięcznej opłaty
subskrypcyjnej
na placówkę/na miesiąc

+ 89 zł* (109,47 zł z VAT)
jednorazowej
opłaty aktywacyjnej

- ✓ Pozwól gościom na rezerwację z poziomu Google
- ✓ Zmniejsz liczbę gości, którzy nie pojawiają się w restauracji
- ✓ Skróć czas spędzany przez Twoich pracowników przy telefonie

DISH STARTER

Stwórz własną widoczność w sieci i pokaż się potencjalnym klientom.

0 zł* (0 zł z VAT)
miesięcznej opłaty
subskrypcyjnej
na placówkę/na miesiąc

+ 189 zł* (232,47 zł z VAT)
jednorazowej
opłaty aktywacyjnej

- ✓ Stwórz własną stronę internetową w kilka chwil
- ✓ Zarządzaj opiniami przez konto Google My Business

*bez VAT.

SAJGONKI

z sosem orzechowym



3

porcje

- Vege sajgonki

Sos orzechowy

- 30 g masła orzechowego
- 10 ml sosu sojowego
- 5 ml sosu sriracha
- 10 ml soku z limonki
- 1 ząbek czosnku

- 5 g imbiru
- 30 ml wody

Surówka

- 100 g białej kapusty
- 20 g marchewki
- 12 ml octu ryżowego
- 10 ml oleju rzepakowego

- 8 g cukru
- 10 g pestek z granatu
- Sok z połowy limonki
- Świeża kolendra
- Sól

1. Sajgonki smażymy w głębokim tłuszczu w 170°C przez ok. 4 min.
2. Przyrządzamy sos: wszystkie składniki łączymy ze sobą, a następnie przekładamy do małej miseczki.
3. Kapustę drobno siekamy, solimy, mieszamy, ugniatamy i odstawiamy na ok. 1 godz. Po tym czasie odciskamy nadmiar wody i dodajemy startą na tarce o grubych oczkach marchewkę.
4. Dolewamy ocet i olej i doprawiamy cukrem. Dorzucamy pestki granatu oraz posiekaną kolendrę. Całość dokładnie mieszamy i odstawiamy na kolejną godzinę do lodówki.





WEGAŃSKIE *muffinki*

3
porcje

- 200 g bananów
- 200 g mąki pszennej lub kokosowej
- 60 g cukru
- Miąższ z laski wanilii
- 5 g cynamonu
- 10 g proszku do pieczenia
- 250 ml mleka roślinnego, np. migdałowego
- 50 g gorzkiej czekolady
- Cukier puder i świeże owoce do dekoracji

1. Do kielicha blendera wkładamy banany i miksujemy. Dodajemy wszystkie sypkie składniki, wanilię oraz mleko. Całość blendujemy jeszcze przez ok. 1,5 min, do uzyskania jednolitej konsystencji. Dodajemy pokruszoną czekoladę.
2. Przekładamy do foremek na muffinki i pieczemy przez ok. 25 min w temp. 180°C.
3. Wystudzone muffinki podajemy ze świeżymi owocami i cukrem pudrem.

Podziękowania



Joanna Wieczorek

” *Bardzo serdecznie chciałbym podziękować Joannie Wieczorek za wspólne kreowanie dań znajdujących się w książce.*

Joanna Wieczorek jest absolwentką technikum gastronomicznego, gdzie rozpoczęła przygodę z kuchnią. Nowe smaki oraz techniki stara się odkrywać poprzez pracę w różnych miejscach, jak i podróżach, w których odwiedza najciekawsze miejsca na kulinarnej mapie Polski i nie tylko. Do Studia Kuchennego MAKRO trafiła na początku technikum i tak stara się działać do dzisiaj. Największą przyjemność czerpie z poznawania nowych kucharzy i szefów kuchni, od których na każdym kroku może się czegoś nauczyć, a co za tym idzie zdobyć wiedzę oraz doświadczenie w dalszej pracy.