

RECETARIO

PROTEÍNAS ALTERNATIVAS FLEXI



**FAJITAS CHICK'NLESS
CON SALSA BBQ
TIPO HICKORY**



INGREDIENTES

- 145 g de Chick'nless Plant Mix Custom Culinary® Chef's Own™
- 1 1/3 tz de agua
- 1/4 tz de aceite
- 1 cebolla picada en julianas
- 1 chile dulce picado en julianas
- 1/3 tz o 100 ml de Salsa BBQ tipo Hickory Custom Culinary® Zafrán®

PREPARACIÓN

- 1. Prepará el Chick'nless Plant Mix:** En un recipiente hondo colocá la premezcla, agua y aceite, revolvé energicamente con una espátula de silicón.
- 2. Formá fajitas con el resultado y cocinalas en un sartén.**
- 3. Sofreí la cebolla y el chile dulce.**
- 4. Colocá juntas las fajitas con la cebolla y chile dulce y bañalos en la Salsa BBQ tipo Hickory.**
- 5. Serví y disfrutá.**

ARANCINI



INGREDIENTES

- 1/8 tz o 30 g de Meatless Plant Mix Custom Culinary® Chef's Own™
- 1 ramita de tomillo
- 1/4 cdita de orégano
- 1/3 tz o 100 g de arroz cocido
- 1/8 tz o 20 g de queso parmesano
- 1 cda o 15 g de queso mozzarella
- 1/2 tz de Batter Custom Culinary® Chef's Own™
- 1 tz de agua fría
- 1 tz de Empanizador para Alitas Custom Culinary® Chef's Own™
- Sal y pimienta al gusto
- 1/3 tz o 100 ml de Aderezo Chipotle Custom Culinary® Zafrán®

PREPARACIÓN

1. En un recipiente, mezclá la Proteína Alternativa Meatless Plant Mix con el tomillo, el orégano, sal y pimienta. Cociná en un sartén con un chorrito de aceite.
2. Formá bolas de arroz y rellená con la carne cocida, el queso parmesano y el mozzarella.
3. En un recipiente colocá el Batter con el agua y mezclá bien hasta que no tenga grumos.
4. En un recipiente aparte, colocá el Empanizador para Alitas.
5. Pasá las bolas por el Batter y por el Empanizador para luego freírlas.
6. Serví con el Aderezo con Chipotle.

**PIMIENTOS RELLENOS
DE MEATLESS PLANT MIX**



INGREDIENTES

- 4 pimientos
- 145 g de Meatless Plant Mix Custom Culinary® Chef's Own™
- 1 1/3 tz de agua fría
- 1/4 tz de aceite vegetal
- 2/3 tz o 200 g de cebolla blanca picada finamente
- 1/3 tz o 100 g de ajo picado finamente
- 1/3 tz o 100 g de culantro picado finamente
- 2/3 tz o 200 g de tomate picado finamente
- 1 cda de azúcar
- 1 1/4 tz o 300 ml de Salsa Pizza Custom Culinary® Zafrán®
- 1/3 tz o 100 g de queso mozzarella

PREPARACIÓN

1. Prepará el Meatless Plant

Mix: En un recipiente hondo colocá la premezcla, el agua y el aceite, revolvé energicamente con una espátula de silicón.

2. Precalentá por 3 minutos la freidora de aire.

3. Cortá la cabeza al pimiento, retirá las semillas y las venillas, cubrí el pimiento con aceite en spray y colocá en la freidora de aire por 5 minutos a 180 grados.

4. En un sartén sofreí la cebolla con el ajo, el culantro y el tomate, cuando estén listos agregá la salsa pizza con el azúcar.

5. Sacá los pimientos de la freidora y rellena los con la Meatless Plant Mix, colocá la salsa y el queso encima.

6. Llevá a la freidora por 7 minutos a 180 grados o hasta que el queso quede derretido.

RAVIOLI CHICK'NLESS Y ESPINACA



INGREDIENTES

- 1 tz de harina
- 1 huevo
- 1/8 de aceite de oliva
- 1 ½ tz de agua
- 145 g de Chick'nless Plant Mix Custom Culinary® Chef's Own™
- ½ cdita de sal
- 1 1/3 tz agua fría
- ¼ tz aceite vegetal
- 2/3 tz o 200 g de espinaca
- 1 cebolla picada finamente

PREPARACIÓN

1. Hací un volcán con la harina, alrededor del volcán colocá la sal, en el centro del volcán agregás el huevo, mezclá el huevo con la harina , agregá el aceite, continuá mezclando y agregá el agua poco a poco hasta conseguir una masa homogénea.
2. Dejá reposar en el refrigerador durante 20 minutos.
3. **Prepará el Chick'nless Plant Mix:** En un recipiente hondo colocá la premezcla, el agua y el aceite, revolvé energicamente con una espátula de silicón.
4. En un sartén sofreí la cebolla con la espinaca y por último cociná el Chick'nless Plant Mix.
5. Estirá la masa hasta formar dos rectángulos delgados, el primero lo debés rellenar con la mezcla de Chick'nless Plant Mix y espinaca y cerrá con el segundo rectángulo, presionando con un tenedor.
6. Poné agua a hervir y colocá los raviolis de 4 a 6 minutos o hasta que floten.
7. Serví.

**ALBÓNDIGAS
CHICK'NLESS BUFFALO**



INGREDIENTES

- 145 g de Chick'nless Plant Mix Custom Culinary® Chef's Own™
- 2/3 tz de agua
- 2/3 tz de Buffalo Custom Culinary® Zafrán®
- ¼ tz de aceite
- ¼ tz o 50 ml de Salsa Buffalo Custom Culinary® Zafrán®

PREPARACIÓN

1. Prepará el Chick'nless Plant Mix:

En un recipiente hondo colocá la premezcla, 2/3 de salsa Buffalo, agua y aceite, revolvé enérgicamente con una espátula de silicón.

2. Formá albóndigas con la mezcla Chick'nless.

3. Horneá las albóndigas a 180 °C durante 20 minutos.

4. Serví y acompañá con Salsa Buffalo.

MEATLESS SALTEADO



INGREDIENTES

- 145 g de Meatless Plant Mix Custom Culinary® Chef's Own™
- 1 1/3 tz de agua
- 1/4 de aceite
- 2 tomates medianos partidos en gajos
- 1 cebolla mediana partida en gajos
- 1/4 tz de salsa china
- 1 cdita de ajo en polvo
- Sal y pimienta al gusto
- 2 hojas de laurel
- 1 cdita de orégano en polvo
- 1 cdita de tomillo seco
- 1/4 tz de caldo de vegetales
- 1/8 tz de semillas de ajonjolí
- Papas fritas

PREPARACIÓN

1. Prepará el Meatless Plant Mix:

En un recipiente hondo colocá la premezcla, agua y aceite, revolvé enérgicamente con una espátula de silicón.

2. Formá cuadritos de Meatless.

3. En un sartén sofreí la cebolla con los cuadritos de Meatless.

4. Agregá el tomate, las hierbas, la salsa china y el caldo de verduras.

5. Dejá reducir, retirá las hojas de laurel, agregá las semillas de ajonjolí y las papas fritas.

6. Serví.

HAMBURGUESA MEATLESS EMPANIZADA



INGREDIENTES

- 145 g de Meatless Plant Mix Custom Culinary® Chef's Own™
- 1 1/3 tz de agua
- ¼ de aceite
- 4 pan para hamburguesa
- 1 tomate en rodajas
- 4 hojas medianas de lechuga
- 4 rebanadas de queso mozzarella
- 1 tz de Batter Custom Culinary® Chef's Own™
- 1 ½ tz de agua
- 1 tz de Empanizador para Pollo Custom Culinary® Chef's Own™
- A gusto Salsa Especial Custom Culinary® Zafrán®

PREPARACIÓN

1. Prepará el Meatless Plant Mix:

En un recipiente hondo colocar la premezcla, agua y aceite, revolvé enérgicamente con una espátula de silicón.

2. Formá las tortas y congelalas.

3. En un recipiente colocá el Batter con el agua y mezclá bien hasta que no tenga grumos.

4. En un recipiente aparte colocá el Empanizador de pollo.

5. Sumergí las tortas en el Batter y luego pasalas por el Empanizador.

6. Colocá las tortas en la freidora durante 3 minutos.

7. Abrí el pan y colocalo en una parrilla para marcarlo.

8. Sobre el pan colocá la torta empanizada, el queso, una hoja de lechuga y una rodaja de tomate. Por encima agregá la Salsa Especial y colocá la tapa de la hamburguesa.

9. Serví.



Chef's Own[™]
Plant Based



Food Service
Café Soluble S.A.