

Högt proteininnehåll

Vegetabilisk

Edgy Veggie

VEGETABILISKT PROTEIN 100% VETE

• RECEPT •



Chili con Edgy Veggie

100 grov valsade Edgy Veggie bitar
3 dl vatten + 1 grönsaksbuljongtärning
2 msk starkt kaffe
1 msk balsamvinäger
1 msk mörk soja
några chiliflakes

Koka ihop vatten med grönsaksbuljongtärningen, tillsätt kaffe, balsamvinäger, mörk soja och chiliflakes, låt stå några minuter och svalna. Häll buljongen över Edgy Veggie bitarna, låt stå ca 20 min.

2 gula lökar
2-3 vitlöksklyftor
7 dl vatten
3 dl rött vin
1 burk krossade tomater
2 msk tomatpuré
1 msk spiskummin
2 kanelstänger
1 msk timjan
½ zucchini
1 brocolibukett
1 burk svarta bönor
1 burk vita borlottibönor
2 tsk socker
salt och peppar
1 msk vinäger

Stek lök och vitlök i olivolja. Lägg i kanelstäng, spiskummin och timjan. Låt värmas någon minut. Tillsätt Edgy Veggie och ev buljog som inte sugits upp. Låt detta fräsa på medelhögvarme några minuter. Häll på vatten, rödvin, socker samt de krossade tomaterna. Låt koka under lock i 20 min. Smaka av, tillsätt salt och peppar efter smak. Lägg i bönor, broccoli och zucchini. Låt koka ihop några minuter. Red av med lite maizena till önskad konsistens. Smaka av med vinäger. Servera med salad, gott bröd och grekisk yoghurt.

*Edgy Veggie finns i 2 varianter:
Finvalsad 125 g och Grovvalsad
100 g. Båda ersätter 500 g
kött)*





“Pulled Pork” Edgy Veggie Style

100 g grova Edgy Veggie
3 dl vatten + 1 grönsaksbuljong

Till BBQ såsen:

1 gul lök
3 msk olja
3 dl vatten
1 dl tomatpuré
1 dl äpplecidervinäger
 $\frac{3}{4}$ dl råsocker
1 msk paprikapulver
 $\frac{1}{2}$ msk cayennepeppar
2 msk sirap
1 tsk rökextrakt
salt och peppar

Till servering: goda hamburgerbröd, stekt gul lök, crème fraiche, röd lök.

Börja med BBQ såsen. Finhacka löken och stek i oljan. Låt den bli genomskinlig. Blanda övriga ingredienser till såsen. Håll över löken och låt småputtra i ca 45 min. Håll varm buljong över Edgy Veggien, låt stå ca 10-15 min. Sätt ugnen på 200°C. Blanda Edgy Veggien i den färdig BBQ såsen. Bred ut i långpanna och låt stekas i ugnen i 15 min.

Lägg stekt lök i botten på brödet, lägg på Edgy veggie toppa med crème fraiche och rödlök.

Servera gärna en fräsch bön sallad till.



Edgy Veggie Morning Müsli

1 burk Edgy Veggie finvalsad
3 dl havregryn
1 dl sesamfrö
1 dl pumpafrö
2 dl valfria nötter (t.ex. 1 dl valnötter och 1 dl pecannötter)
1 dl linfrö
1 dl solroskärnor
1,5 dl vatten
3 msk honung
3 msk rapsolja

Sätt ugnen på ca 150°C. Vill man ha muslin hårdare rostad kan man gå upp i slutet till 200°C. Blanda alla torra ingredienser väl. Värm upp 1,5 dl vatten, blanda i honungen. Håll detta över müsliblandningen. Håll rapsoljan över müsliblandningen. Bred ut blandningen på en ugnsfastform, sätt in i ugnen, rosta i ca. 20 min.