

GARMAŻ „DOBRA KARMA”

BY TEL AVIV URBAN FOOD

dostępne od 21.03 (sobota) na telaviv.pl

Jak już kupiliście tyle ryżu i makaronu, to przecież nie będziecie ich jeść na sucho! Dobra Karma z tym razem w bardzo domowym wydaniu, które przygotowała dla Was, nasze mysie pysie, Laura Monti.

*Z miłością Malka & Laura
oraz wspinały, dzielny i zdrowy zespół Tel Aviv Urban Food <3*

MAC&CHEESE 0,5 kg – 21,90 zł

Makaronowe kolanka z dużą ilością sosu serowego. Możesz podgrzać w piekarniku, wrzucić na patelnię lub do mikrofali. Możesz posypać szczypiorkiem, skwarkami z boczku lub tofu, jalapeño, polać ketchupem albo posypać świeżo mielonym pieprzem. Możesz zjeść solo lub jako dodatek do obiadu. Każda opcja pyszna.

INSTRUKCJA: Piekarnik – Wstaw do rozgrzanego na 180°C piekarnika na 15min pod przykryciem z folii aluminiowej. Po 15 min zdejmij folię i dopiecz tak mocno jak lubisz.

Patelnia – wrzuc zawartość foremki na rozgrzaną patelnię, dolej 50 ml wody i podgrzewaj pod przykryciem co jakiś czas mieszając.

Mikrofala – ustaw foremkę na talerzu tak, żeby nie dotykała ścianek mikrofali. Zdejmij wieczko, ustaw odpowiedni program i grzej obserwując czy nie wybucha. Dodatkowe efekty świetlne uzyskasz wkładając danie z folią aluminiową.

MAKARON Z SOSEM POMIDOROWYM I MIELONĄ SOJOWINĄ 0,5 kg – 24,90 zł

Fusilli z sosem pomidorowym i mielonym z soi. Możesz podgrzać w piekarniku, wrzucić na patelnię lub do mikrofali. Możesz posypać świeżymi ziołami, chili lub wegańskim serem

INSTRUKCJA: Piekarnik – Wstaw do rozgrzanego na 180°C piekarnika na 15min pod przykryciem z folii aluminiowej. Po 15 min zdejmij folię i dopiecz tak mocno jak lubisz.

Patelnia – wrzuc zawartość foremki na rozgrzaną patelnię, dolej 50 ml wody i podgrzewaj pod przykryciem co jakiś czas mieszając.

Mikrofala – ustaw foremkę tak, żeby nie dotykała ścianek mikrofali. Zdejmij wieczko, ustaw odpowiedni program i grzej obserwując czy nie wybucha. Dodatkowe efekty świetlne uzyskasz wkładając danie z folią aluminiową.

PULPETY W SOSIE PIECZARKOWYM Z RYŻEM 0,5 kg – 25,90 zł

Opcja dla bezglutenowców. Pyszne pulpety w sosie pieczarkowym i ryż.

INSTRUKCJA: Piekarnik – Wstaw do rozgrzanego na 180°C piekarnika na 15min pod przykryciem z folii aluminiowej. Po 15min zdejmij folię i dopiecz tak mocno jak lubisz.

Patelnia – wrzuc zawartość foremki na rozgrzaną patelnię, dolej 50ml wody i podgrzewaj pod przykryciem co jakiś czas mieszając.

Mikrofala - ustaw foremkę tak, żeby nie dotykała ścianek mikrofali. Zdejmij wieczko, ustaw odpowiedni program i grzej obserwując czy nie wybucha. Dodatkowe efekty świetlne uzyskasz wkładając danie z folią aluminiową.

KLUSKI RUSKIE Z CEBULKĄ

2 porcje 0,5kg – 24,90 zł

Kluski z ziemniaków, tofu i cebulki. Z cebulką smażoną. Essu, jakie to jest dobre!

INSTRUKCJA: Garnek - Kluski wrzuc na wrzątek i gotuj do wypłynięcia ok 5 min. Polej cebulką. Schowaj się przed domownikami i pakuj do japy.

Patelnia – wlej 150 ml wody i zagotuj. Wrzuc kluski na patelnię i podgrzewaj 10 minut pod przykryciem na małym ogniu. Odkryj, odparuj nadmiar wody i dodaj cebulkę. Zanieś ukochanej osobie i powiedź, że gotujesz od rana. Udana noc gwarantowana.

PULPETY „RYBNE” 4 porcje (12 szt.) – 32,90 zł

Pulpety z selera, tofu i ryżu. Dodatek glonów nori i wakame nadaje im morski smak. Idealna łączą się z naszymi sosami. Można je udusić w sosie lub odsmażyć na patelni.

INSTRUKCJA: Patelnia – na nieprzywierającej patelni rozgrzej łyżkę oleju, smaż pulpety na małym ogniu przez 2 min z każdej strony. **W sosie** – w garnku umieść pulpety z sosem i podgrzewaj na średnim ogniu pod przykryciem ok 10-15 min. Co jakiś czas zamieszaj, żeby nie przywarły do dna.

PULPECIKI KOFTA Z SOSEM Z KISZONĄ CYTRYNĄ 2 porcje 0,5kg – 25,90 zł

Bliskowschodnie kotleciki z mielonych warzyw, orzechów i grzybów z sosem pomidorowym z kiszonymi cytrynami. Możesz zjeść z kuskusem

lub ryżem. Pamiętaj o jedzeniu kiszzonek i myciu rąk. A już niedługo pojedziesz do Tel Avivu.

INSTRUKCJA: Garnek – sos wlej do garnka, grzej pod przykryciem do uzyskania pożądanej temperatury.

GULASZ Z MORELAMI 0,5kg – 25,90 zł

Kotleciki sojowe z suszonymi morelami duszone w gęstym sosie na bazie bakłażana. Ugotuj tylko kuskus, bulgur, ryż, makaron i co tam jeszcze zgromadziłaś i udawaj, że jesteś na wakacjach w Maroko.

INSTRUKCJA: Garnek – sos wlej do garnka, grzej pod przykryciem do uzyskania pożądanej temperatury.

RZODKIEW MARYNOWANA 0,5kg – 15,90 zł

Różowa marynowana rzodkiew, którą znasz z naszych setów i desek. Teraz możesz używać jej do czego chcesz.

PIKLE ARABSKIE 0,5kg – 15,90 zł

Kapusta, marchew, rzodkiew i ogórek. Zaprawione po naszemu. Idealne na podniesienie odporności, a tego teraz wszyscy potrzebujemy.

CIASTO KNAFEH 0,6kg – 29,90 zł

Najśodsze wspomnienie z Tel Avivu. Po naszej ostatniej wizycie w tym mieście zrobienie idealnego wegańskiego knafeh to nasz cel. Chrupiące nitki ciasta kadayif, kremowy budyń z tapioki i syrop różany.

INSTRUKCJA: Piekarnik – wstaw do nagrzanego na 180°C piekarnika i piecz ok 10-15 minut do zrumienienia ciasta na górze. Po wyjęciu powinno bulgotać przy brzegach.

SOS BOLOGNESE 0,5kg – 21,90 zł

Mocno pomidorowy sos z mieloną sojowiną, dobrze doprawiony do wielu zastosowań. Możesz zjeść go z makaronem lub ryżem. Możesz potraktować go jako sos do lasagne. Możesz maczać w nim chleb. Wszystko możesz, tylko #zostańwdomu.

INSTRUKCJA: Garnek – sos wlej do garnka, grzej pod przykryciem do uzyskania pożądanej temperatury.

SOS (BEZ) SEROWY 0,5kg – 19,90 zł

Nadaje się do wszystkiego! Na ciepło do makaronu, na zimno jako dip do nachosów, może być smarowidłem do pieczywa. Idealnie łączy się z Netflixem.

INSTRUKCJA: Solo – Otwórz, zamocz w nim tyżkę i pakuj do paszczy.

Na ciepło – dodaj do ugotowanego al dente, gorącego makaronu i grzej ok 1min razem w garnku. Podawaj natychmiast, zjadaj szybko.

SOS PIECZARKOWY 0,5kg – 21,90 zł

Kremowy sos do wielu zastosowań. Możesz zjeść go z makaronem, ryżem lub z pulpetami. Totalnie pasuje do naszych ruskich klusek <3

INSTRUKCJA: Garnek – sos wlej do garnka, grzej pod przykryciem do uzyskania pożądanej temperatury, ale nie przesadzaj.

ZUPA KREM Z ZIEMNIAKA

2 porcje/0,5kg – 13,90

ZUPA KREM Z BATATA 2 porcje/0,5kg – 13,90

ZUPA MINISTRONE 2 porcje/0,5kg – 13,90

ZUPA PIECZARKOWA Z PĘCZAKIEM

2 porcje/0,5kg – 13,90

ZAMÓWIENIA TYLKO NA TELAVIV.PL
DOSTAWA BEZDOTYKOWA . NAJSZYBSZA I NAJMILSZA .