

VEGGOFIX MEATY MINCE

EN Plant based alternative to minced meat

Ingredients: soy and wheat proteins, oat flour, wheat semolina, onion, garlic, maltodextrin, potato starch, smoked paprika, allspice, lovage, chili, thyme, cocoa, flavor enhancer: monosodium glutamate, salt, vitamin B12.

Contains soy and gluten. Produced in a facility that processes allergens such as peanuts, tree nuts, celery, mustard, sesame, lupine, sulfites, milk, egg, and fish. Store in a cool dry place.

Nutritional values for 100g dry blend: Energy 347Kcal/1465KJ, Fats 3.7g of which saturated fat 1.1g, Carbohydrates 29.4g of which sugars 3.8g, Fibers 9.8g, Protein 44.1g, Salt 1.7g, Potassium 1.0g, Vitamin B12 2.5μg

Nutritional values for 100g serving*: Energy 234Kcal/978KJ, Fats 8.7g of which saturated fat 1.3g, Carbohydrates 14.7g of which sugars 1.9g, Fibers 4.9g, Protein 22.1g, Salt 0.8g, Potassium 0.5g, Vitamin B12 1.25μg

*After preparation with water and sunflower oil

Preparation: Mix 200g of dry blend with 250ml (1 cup) of water. Let it hydrate over 3 minutes for a firmer mince. Pour 1-2 tbsp of oil in a frying pan or in the mixture (for baking). Make shapes like with minced meat. Fry for 6-12 min at medium heat or bake for 15-20 min at 200°C. Thin shapes cook faster. Stir fried mince is done in 5 min. Cook till golden brown for best results.

Produced in EU for VEGGOFIX FOODS SRL.

EL Φυτική εναλλακτική λύση στον κιμά

Συστατικά: σόγια και πρωτεΐνες σίτου, αλεύρι βρώμης, σιμιγδάλι σίτου, κρεμμύδι, σκόρδο, μαλτοδεξτρίνη, άμυλο πατάτας, καπνιστή πάπρικα, μπαχάρι, λουλούδια, τσίλι, θυμάρι, κακάο, ενισχυτικό γεύσης: γλουταμινικό νάτριο, αλάτι, βιταμίνη B12.

Περιέχει σόγια και γλουτένη. Παράγεται σε εγκαταστάσεις που επεξεργάζονται αλλεργιογόνα όπως φιστίκια, ξηροί καρποί, σέλινο, μουστάρδα, σουσάμι, λούπινο, θειώδη, γάλα, αυγό και ψάρι. Αποθηκεύστε σε δροσερό, ξηρό μέρος.

Διατροφικές αξίες για 100g ξηρό μείγμα: Ενέργεια 347Kcal/1465KJ, Λιπαρά 3,7g εκ των οποίων κορεσμένα λιπαρά 1,1g, Υδατάνθρακες 29,4g εκ των οποίων σάκχαρα 3,8g, Φυτικές ίνες 9,8g, Πρωτεΐνη 44,1g, Αλάτι 1,7g, Κάλιο 1,0g, Βιταμίνη B12 2,5μg

Διατροφικές αξίες για μερίδα 100g*: Ενέργεια 234Kcal/978KJ, Λιπαρά 8,7g εκ των οποίων κορεσμένα λιπαρά 1,3g, Υδατάνθρακες 14,7g εκ των οποίων σάκχαρα 1,9g, Φυτικές ίνες 4,9g, Πρωτεΐνες 22,1g, Αλάτι 0,8g, Κάλιο 0,5g, Βιταμίνη B12 1,25μg

*Μετά την προετοιμασία με νερό και ηλιέλαιο

Προετοιμασία: Αναμείξτε 200 g ξηρού μείγματος με 250 ml (1 φλιτζάνι) νερό. Αφήστε το να ενυδατωθεί για 3 λεπτά για πιο σφιχτό κιμά. Ρίχνουμε 1-2 κουταλιές της σούπας λάδι σε ένα τηγάνι ή στο μείγμα (για ψήσιμο). Κάντε σχήματα όπως με κιμά. Τηγανίζουμε για 6-12 λεπτά σε μέτρια φωτιά ή ψήνουμε για 15-20 λεπτά στους 200°C. Τα λεπτά σχήματα μαγειρεύονται πιο γρήγορα. Ο τηγανισμένος κιμάς γίνεται σε 5 λεπτά. Μαγειρέψτε μέχρι να ροδίσει για καλύτερα αποτελέσματα.

Κατασκευάζεται στην ΕΕ για την VEGGOFIX FOODS SRL.