



KONJAC RECIPES

KETO & VEGAN

ومفات الكونجاك المميزة
حمية الكيتو والحمية النباتية





KONJAC FRIED RICE

VEGAN



INGREDIENTS:

- 200g Organic Larder Konjac Rice
- 10g Cabbage, chopped
- 10g Green Peas
- 10g Carrot, chopped
- 10g Mushroom, chopped
- 10g Green Beans
- 2g Organic Larder Nori Sheet
- 5g Onion, chopped
- 5ml Organic Larder Tamari Sauce
- 2g Organic Larder Sesame
- 5ml Organic Larder Olive oil

INSTRUCTION:

1. Rinse and drain the shirataki or konjac rice, following the package instructions. Set aside. It is ready to use.
 2. Pre-heat a wok and add the oil. Sauté the garlic until golden, and then, add the onion.
 3. Continue cooking for another minute.
 4. Add the rest of the vegetables.
Keep stirring until cooked.
 5. Add the rice, and sauté again for 2 more min.
 6. Season with Tamari sauce & Sesame.
- Serve hot with Nori chips.





أرز الكونجاك المقلي

نباتي

المكونات:

- 200 غرام أرز الكونجاك لاردر العضوي
- 10 غ من الملفوف المفروم
- 10 غ من البازلاء الخضراء
- 10 غ جزر مفروم
- 10 غ من الفطر المفروم
- 10 غ الفاصوليا الخضراء
- 2 غ من لفائف نوري لاردر العضوية
- 5 غ من البصل، مفروم
- 5 مل صلصة التماري لاردر العضوية
- 2 غ سمسم لاردر العضوي
- 5 مل زيت الزيتون لاردر العضوي



كيفية الطبخ

1. صفي أرز الشيراتاكي أو أرز الكونجاك باتباع التعليمات الموجودة على العبوة. ضعها جانبا. إنه جاهز للإستخدام.
2. سخني مقلاة وأضيفي الزيت. إقلي الثوم حتى يصبح ذهبي اللون ، ثم أضيفي البصل. استمري في الطهي لمدة دقيقة أخرى ،
3. أضيفي باقي الخضار. استمري في التقليب حتى ينضج.
4. يضاف الأرز ويقلى مرة أخرى لمدة دقيقتين إضافيتين.
5. يتبل بصلصة التماري والسمسم.
6. قدميها ساخنة مع رقائق نوري الاعشاب البحرية.





KONJAC FETTUCCINI & ZUCCHINI SALAD

W/ JALAPENO AVOCADO CREAM

VEGAN

INGREDIENTS:

- 200g Organic Larder Konjac Fettuccini
- 100g Green Zucchini noodles
- 10g Cherry tomato
- 100g Avocado Puree
- 5g Jalapeno
- 20g Baby Spinach
- 5ml Lemon Juice

Organic Larder Salt & Pepper to taste

INSTRUCTION:

1. Rinse and drain the Konjac Fettuccini, following the package instructions. Set aside. It is ready to use.
 2. Make an avocado cream sauce. In a puree, blend together the avocado, lemon juice, olive oil, jalapeno, salt, and pepper.
 3. In a mixing bowl, add the fettuccini, zucchini noodles, avocado cream, and spinach. Mix well and season with salt and pepper.
- Serve cold.





كونجاك الفيتوتشيني وسلطة الكوسا مع / صلصة الأفوكادو الكريمية (الكنو)

المكونات:

- 200 غ كونجاك فيتوتشيني لاردر العضوي
- 100 غ معكرونة الكوسة الخضراء
- 10 غ طماطم الكرز
- 100 غ مهروس الأفوكادو
- 5 غ جلابينو
- 20 غ سبانخ صغير
- 5 مل عصير ليمون
- الملح والفلفل لاردر العضوي حسب الذوق

نباتي



كيفية الطبخ

1. صفي واغسلي كونجاك الفيتوتشيني بإتباع التعليمات على العبوة..
ضعيها جانباً، أنها جاهزة للإستخدام.
2. اصنع صلصة الأفوكادو الكريمة . في الخليط، امزج الأفوكادو
وعصير الليمون وزيت الزيتون والجلابينو والملح والفلفل معاً.
3. في وعاء خلط، اضيفي فيتوتشيني، والمعكرونة والكوسا
وكريمة الأفوكادو، والسبانخ. تخلط وتبليها بالفلفل والملح.
4. قدميها باردة.



KONJAC FETTUCCINI PAD THAI

KETO



INGREDIENTS:

- 1 pack Organic Larder Konjac Fettuccine
- 1 ½ tbsp. Fish Sauce
- 1 ½ tbsp. Organic Larder Coconut Aminos
- 2 tbsp. Organic Larder Agave Syrup
- ¼ tsp. Blackstrap molasses (optional)
- ¼ tsp. Organic Larder Cayenne Pepper or Red Pepper Flakes
- 2-3 tbsp. Lime Juice
- 1-2 tbsp. Organic Larder Coconut Oil
- 2 cloves Garlic, minced
- 200 g Fresh Shrimp or Chicken
- 2 pcs. Eggs, lightly beaten
- 30g Bean Sprouts

To Serve:

- 3pcs. Green Onions, finely sliced
- ½ cup Fresh Cilantro leaves, stripped
- 35g Unsalted Peanuts, lightly toasted & roughly chopped
- A few Lime Wedges

INSTRUCTION:

- 1) Rinse and drain the Konjac Fettuccine, following the package instructions. Set aside. It is ready to use.
- 2) Sauce - In a bowl, whisk thoroughly together the fish sauce, coconut aminos, sweetener and red pepper flakes. Add lime juice to taste, little by little, starting at 2 tbsps. Set aside.
- 3) Heat up the oil in a skillet or pan over medium heat. Add in the garlic and sauté briefly until it starts to turn light brown. Add in the shrimp and cook for 2-5 minutes on each side (depending on their size) or until just cooked through. Pile the shrimp on the side of the pan.
- 4) Pour in the eggs and continue stirring until solid, but still moist and tender.
- 5) Pour in the prepared sauce and mix briefly until the shrimp and scrambled eggs are evenly coated. Toss in the prepared noodles, and mix everything well. Add the soy sprouts and continue to cook for 2-3 minutes.
- 6) Garnish with green onions, cilantro, and peanuts. Serve immediately with a fresh lime wedge.





فيتوتشيني الكونجاك النابندي



حمبة الكنبو

المكونات:

علبة واحدة (1) من فيتوتشيني الكونجاك لاردر العضوي
ملعقة كبيرة ونصف من صوص السمك
ملعقة ونصف من صوص جوز الهند لاردر العضوي
ملعقتين كبيرتين من شراب الأغاف لاردر العضوي
ربع ملعقة صغيرة من الدبس (إختياري)
¼ ملعقة صغيرة. فلفل لاردر عضوي
أو رقائق الفلفل الأحمر
ملعقة او ملعقتين كبيرة من عصير الليمون
ملعقة او ملعقتين كبيرتين من زيت جوز الهند العضوي
فصين من الثوم المفروم
200 جرام روبيان أو الدجاج الطازج
قطعتين من البيض المخفوق قليلاً
30 غ من الفول النبات

التقديم:

كوب من أوراق الكزبرة الطازجة (أوراق من دون عيدان)
35 جرام من الفول السوداني غير المملح ، محمص قليلاً
ومفروم خشن
عدد قليل من شربات من الليمون

كيفية الطبخ

1. اغسلي وصفي فيتوتشيني الكونجاك ، باتباع التعليمات المذكورة على العبوة. ضعها جانباً. إنها جاهزة للإستخدام.
2. الصلصة - في وعاء ، اخفقي جيداً صلصة السمك وصلصة جوز الهند والمُحليات ورفائق الفلفل الأحمر. أضيفي عصير الليمون حسب الرغبة ، شيئاً فشيئاً ، بدءاً من ملعقتين كبيرتين. ضعها جانباً.
3. سخني الزيت في مقلاة على نار هادئة. يُضاف الثوم ويُقلى لفترة وجيزة حتى يبدأ في التحول إلى اللون البني الفاتح. يُضاف الروبيان ويُطهى لمدة 2-5 دقائق على كل جانب (حسب حجمه) أو حتى ينضج تماماً. كؤم الروبيان على جانب المقلاة.
4. صب البيض واستمر في التقليب حتى يصبح طلياً ، ولكن طري ورقيق.
5. اسكبي الصلصة المحضرة واخلطيها قليلاً حتى يغطي الروبيان والبيض المخفوق بالتساوي. ضعي فيتوتشيني الكونجاك المحضرة واخلطي كل شيء جيداً. أضيفي الصويا واستمري في الطهي لمدة 2-3 دقائق.
6. يُزين بالبصل الأخضر والكزبرة والفول السوداني. يقدم على الفور مع شرائح الليمون الطازج.

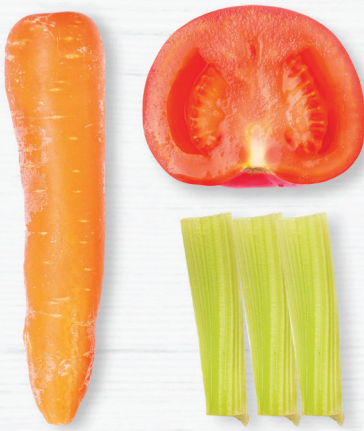




KONJAC SPAGHETTI

BEEF BOLOGNAISE

KETO



INGREDIENTS:

200g Konjac Spaghetti

Beef Bolognese Sauce

200g Minced Beef
20ml Organic Larder Olive Oil
10g Onion, chopped
20g Carrot, peeled and finely chopped
20g Celery Stalk, finely chopped
5g Garlic, minced
100g Organic Larder Chopped Tomatoes
20g Organic Larder Tomato Paste

Organic Larder Salt and Pepper to taste

INSTRUCTION:

1. Rinse and drain the Konjac Spaghetti, following the package instructions. Set aside. It is ready to use.
2. Pre-heat a wok and add the oil. Add the garlic and stir for a minute. Add next the onion while stirring. And then, add the rest of the vegetables and continue cooking for 3 more minutes.
3. Add the beef and cook for 5 minutes. And then, add the chopped tomato and the tomato paste. Continue stirring for 3 more minutes. Season to taste and set aside.
4. Stir fry the Spaghetti with butter & a pinch of salt. Add the Beef Bolognese Sauce and mix well. Serve.





معكرونة الكونجاك بولونيز باللحم

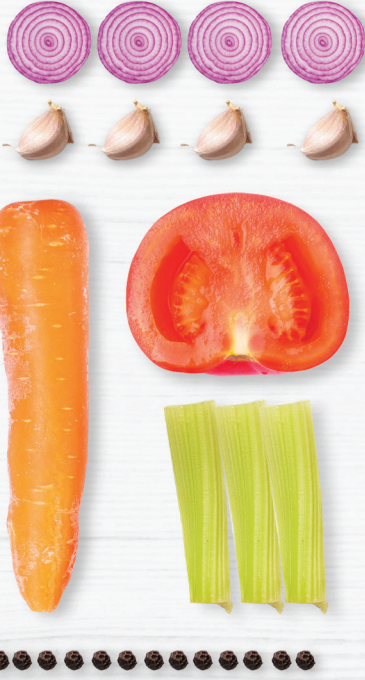
المكونات:

200 غ معكرونة الكونجاك

صلصة بولونيز اللحم

- 200 غ من لحم البقر المفروم
- 20 مل زيت زيتون لاردر العضوي
- 10 غ بصل مفروم
- 20 غ جزرة مقشرة ومفرومة ناعماً
- 20 غ جذع من الكرفس المفروم ناعم
- 5 غ ثوم مفروم
- 100 غ طماطم مفرومة لاردر العضوية
- 20 غ معجون طماطم لاردر العضوي
- الملح والفلفل لاردر العضوي حسب الذوق

حمية الكبتو



كيفية الطبخ

1. صفي واشطفي سباغيتي الكونجاك، إتباع التعليمات على العبوة. ضعها جانبا. إنها جاهزة للإستخدام.
2. سخني مقلاة وأضيفي الزيت. يضاف الثوم ويقلب لمدة دقيقة. أضيفي البصل بعد ذلك مع التحريك. ثم أضيفي باقي الخضار واستمري في الطهي لمدة 3 دقائق أخرى.
3. يضاف اللحم ويطهى لمدة 5 دقائق. ثم نضيف الطماطم المفرومة ومعجون الطماطم. استمري في التقليب لمدة 3 دقائق أخرى. يتبل حسب الرغبة ويوضع جانبا.
4. تحرك السباغيتي بالزبدة ورشة ملح. نضيف صلصة اللحم البقري البولونيز ونخلط جيدا. وقدميها للأكل.





Organic means larder
عضوي يعني لarder