

Garden
Gourmet®

RECEPTEK





MIT ÉRDEMES TUDNI A GARDEN GOURMET® TERMÉKEKRŐL?

A GARDEN GOURMET® termékcsalád ideális mindazok számára, akik gyakran fogyasztanak húsos ételeket, de életmódjukban, étkezési szokásaikban készek némi változtatásra.

Próbálja ki a növényi alapú portfóliónk tagjait és élvezze a belőlük elkészített ízletes fogásokat!

TUDTA?

Egyre elterjedtebb az úgynevezett flexitáriánus étrend, amely nem egyenlő az állati eredetű élelmiszerek teljes elhagyásával, csupán annyit jelent, hogy alkalmasszerűen hajlandóak beiktatni egy-egy húsmentes főétkezést.

GARDEN GOURMET® termékek hozzájárulnak a megfelelő minőségű és mennyiségű napi fehérjebevitelhez, és nem utolsósorban kreatív és ízletes lehetőségeket kínálnak vegánok, vegetáriánusok, illetve akár flexitáriánusok számára is a kiegyensúlyozott táplálkozás támogatásáért.



SÜLT HAGYMÁS VEGA BURGER



HOZZÁVALÓK (10 adag)

- 10 db GARDEN GOURMET® Sensational Burger pogácsa
 - 10 db hamburger zsemle
 - 100 ml THOMY Combiflex repceolaj
 - 250 ml THOMY Majonéz
 - 2 szál újhagyma
 - 500 g lilahagyma
 - 200 g cukor
 - 250 ml vörösbort
 - 100 ml balzsamecet
 - 4 db paradicsom
 - Sült hagymakarikák
1. Olajon süssük meg a GARDEN GOURMET® Sensational Burger pogácsákat.
 2. Grillrácon pirítsuk meg a félbevágott hamburger zsemlék belső oldalát.
 3. Készítsük el a panírozott hagymakarikákat.
 4. Szeletekre vágjuk fel a lilahagymát, pirítsuk meg, majd adjuk hozzá a cukrot, balzsamecetet és vörösbort és lefedve redukáljuk.
 5. Keverjük össze a majonézt az újhagymával és a felaprított paradicsommal.
 6. A zsemlét kenjük meg az elkészült krémmel, helyezzük a hamburger pogácsát, hagymakarikákat és a redukált lilahagymát a tetejére, végül helyezzük fel a zsemle tetejét.

„CSIRKÉS” VEGA TORTILLA



HOZZÁVALÓK (10 adag)

- 1000 g GARDEN GOURMET® Fillet Pieces natúr falatkák
 - 100 ml THOMY Combiflex repceolaj
 - 200 g THOMY majonéz (vagy vegán majonéz alternatíva)
 - 10 db tortilla lap
 - 50 g bazsalikom
 - 100 g szárított paradicsom
 - 200 g rukkola
 - 1 csokor retek
 - Só, bors ízlés szerint
1. Olajon süssük ki a GARDEN GOURMET® Fillet Pieces natúr falatkákat.
 2. Keverjük össze a majonézt a bazsalikommal, adjuk hozzá az apróra vágott, szárított paradicsomot, majd kenjük meg a tortilla lapot az elkészült mártással.
 3. Adjuk hozzá a rukkolát, retket és a grillezett GARDEN GOURMET® natúr falatkákat, majd tekerjük fel a tortillát.
 4. Végül pirítsuk meg a tortillát kontakt grillen.

VEGETÁRIÁNUS NUGGETS ÉDESBURGONYÁS SALÁTA ÁGYON



HOZZÁVALÓK (10 adag)

- 1000 g GARDEN GOURMET® Nuggets vegetáriánus panírozott falatkák
- 500 g saláta keverék
- 6 paradicsom
- 3 kígyóuborka
- 1 piros chili paprika
- 3 gerezd fokhagyma
- 120 g tört mogoró
- 12 evőkanál balsamecet
- 15 evőkanál olívaolaj
- édesburgonya

1. Az édesburgonyákat sózzuk, borsozzuk, olívaolajjal meglocsoljuk majd 200 Celsius fokon 25 perc alatt készre sütjük őket.
2. Vágjuk fel a paradicsomot, az uborkákat és tépkedjük hozzájuk a salátaleveleket.
3. Keverjük össze az olívaolajat a balsamecettel, chilivel és fokhagymával.
4. Süssük ki a GARDEN GOURMET® vegetáriánus panírozott falatkákat.
5. A salátát locsoljuk meg az elkészült öntettel, szórjuk meg ízlés szerint apróra vágott mogoróval adjuk hozzá a felkockázott édesburgonyákat és végül helyezzük rá a nuggetseket.

THAI CURRY



HOZZÁVALÓK (10 adag)

- 1000 g GARDEN GOURMET® Fillet Pieces natúr falatkák
 - 200 ml THOMY Combiflex repceolaj
 - 200 g curry tészta
 - 50 g MAGGI folyékony zöldségleves alap
 - 1 db citromfű
 - 1000 ml kókusztej
 - 30 g gyömbér
 - 3 db lime
 - 500 g lila padlizsán
 - 200 g sárgarépa
 - 200 g cukorborsó
 - 50 g thai bazsalikom
 - Só, bors ízlés szerint
1. Olajon süssük ki a GARDEN GOURMET® natúr falatkákat.
 2. Adjunk a natúr falatkákhoz padlizsánt, sárgarépát és borsót.
 3. Készítsük el a curry tésztát: Öntsünk a tésztához a zöldségleves alapléből, adjunk hozzá citromfűvet, gyömbért és a kókusztejjel együtt főzzük puhára.
 4. Végül keverjük össze jól a tésztánkat és ízesítsük thai bazsalikkal.

MEDITERRÁN BURGER



HOZZÁVALÓK (10 adag)

- 10 db GARDEN GOURMET® Sensational Burger pogácsa
 - 10 db magvas hamburger zsömle
 - 250 ml THOMY majonéz
 - 20 g fokhagyma
 - 20 g metélőhagyma
 - 750 g padlizsán
 - 100 ml THOMY Combiflex repceolaj
 - 300 g zöld és fekete olajbogyó
 - 100 g szárított paradicsom
 - 50 g bazsalikom
 - Só, bors ízlés szerint
1. Olajon süssük meg a GARDEN GOURMET® Sensational Burger pogácsákat.
 2. Grillrácon pirítsuk meg a félbevágott hamburger zsemlek belső oldalát.
 3. Keverjük össze a majonézt a fokhagymával és az apróra vágott metélőhagymával.
 4. A felszeletelt padlizsánt, sózzuk, borsozzuk majd grillrácon pirítsuk meg.
 5. Keverjük össze az olajbogyót és a szárított paradicsomot, ízesítsük bazsalikkal a keveréket.
 6. A zsemlet kenjük meg az elkészült krémmel, és helyezzük a padlizsánt és a hamburger pogácsát a tetejére, végül helyezzük fel a zsemle tetejét.

ÍNYENC SALÁTA

TERMÉSZETES
FEHÉRJE
FORRÁS



HOZZÁVALÓK (10 adag)

- 1000 g GARDEN GOURMET® Fillet Pieces natúr falatkák
- 200 g saláta mix
- 100 g rukkola
- 100 ml THOMY Combiflex repceolaj
- 100 ml balzsamecet
- méz
- 200 ml olívaolaj
- 500 g koktélpáradicsom
- 500 g eper
- Só, bors ízlés szerint

1. Olajon süssük ki a GARDEN GOURMET® natúr falatkákat.
2. A megmosott salátákat tépkedjük össze majd, tegyük hozzá a felvágott koktélpáradicsomokat.
3. Egy keverőtálba dolgozzuk össze a balzsamecetet, az olívaolajat és a mézet, ízesítsük sóval, borssal.
4. Keverjük össze a salátát az öntettel, majd adjuk hozzá az eper szeleteket és a GARDEN GOURMET® natúr falatkákat.

VEGÁN „HÚSGOLYÓS” SPAGETTI ARRABIATA

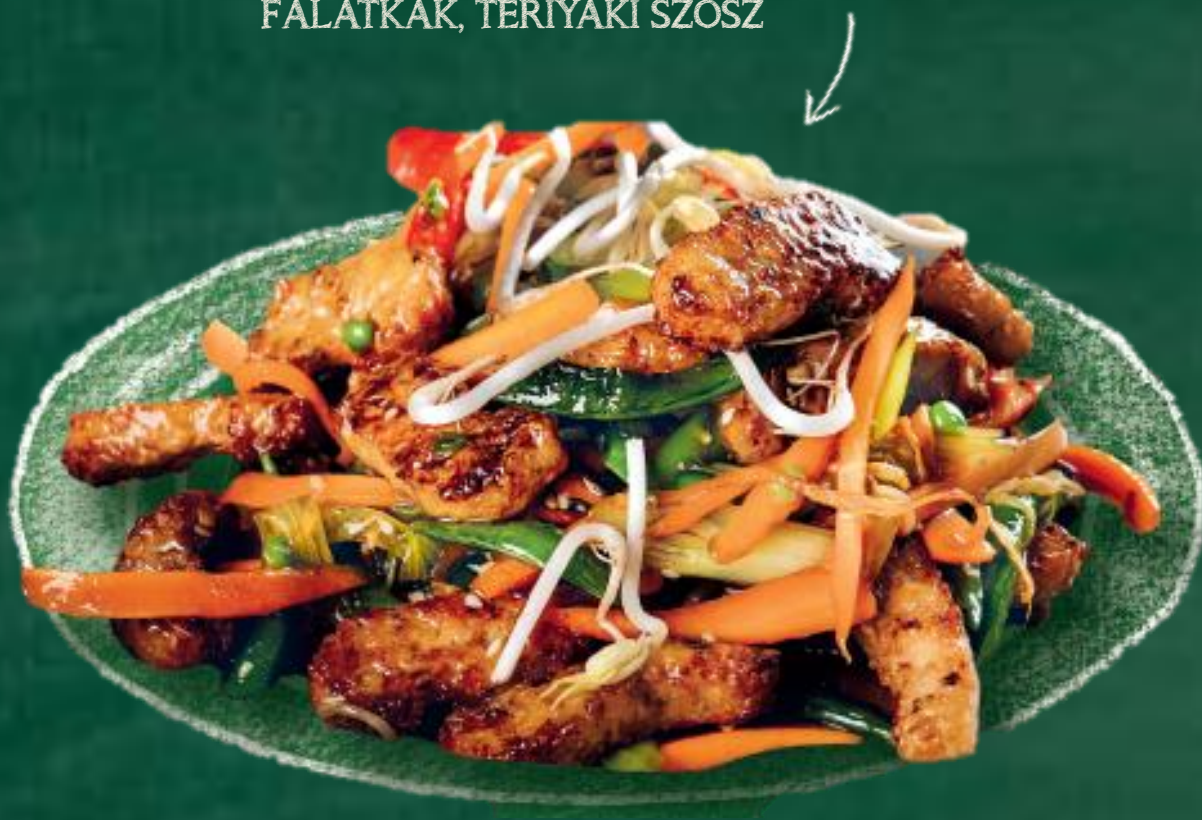


HOZZÁVALÓK (10 adag)

- 900 GARDEN GOURMET® VEGAN BALLS vegán golyók
 - 50 ml olívaolaj
 - 50 g piros chili
 - 50 g zöld chili
 - 20 g bazsalikom
 - 1 kg MAGGI Spagetti tészta
 - 30 ml CHEF zöldéges alaplé koncentrátum
 - 10 g fokhagyma, apróra vágva
 - 900 g MAGGI zöldséges paradicsomragu
 - vegán sajt
1. Olajon pirítsuk meg a piros és zöld chili paprikát. Adjuk hozzá a fokhagymát és a bazsalikomot, forraljuk tovább őket.
 2. Adjuk hozzá a MAGGI zöldséges paradicsommártást és a CHEF zöldség koncentrátumot a chilikhez majd forraljuk össze őket.
 3. Süssük meg a GARDEN GOURMET® VEGAN BALLS golyókat és tegyük a mártásunkba, főzzük további 10 percre.
 4. A kifőtt spagettivel összekeverve, ízlés szerint vegán sajttal és bazsalikkal megszórva tálaljuk.

STIR FRY

SÜLT TÉSZTA, ÁZSIAI ZÖLDSÉGEK, VEGÁN NATÚR
FALATKÁK, TERIYAKI SZÓSZ



HOZZÁVALÓK (10 adag)

- 100 g GARDEN GOURMET® Fillet Pieces vegán natúr falatkák
- 100 ml THOMY Combiflex repceolaj
- 200 g zöldborsó
- 150 g sárgarépa
- 50 g chili paprika
- 100 g bab
- 100 ml MAGGI Würze folyékony ételízesítő szósz
- 2 narancs
- 50 g koriander
- Só, bors ízlés szerint
- 100 g mungo babcsíra

1. Olajon süssük ki a GARDEN GOURMET® FILLET PIECES vegán natúr falatkákat.
2. Olajon pirítsuk meg a zöldségeket és a mungó babcsírat, majd keverjük a kifőzött tésztához.
3. Ízesítsük a tésztánkat Würze szósszal (vagy szójaszósszal), mézzel, chilivel és narancslével
4. Végezetül, korianderrel fűszerezzük meg.

VEGÁN CHILI SIN CARNE



HOZZÁVALÓK (10 adag)

- 500 g GARDEN GOURMET® MINCE Vegán darált
 - 25 ml THOMY Combiflex repceolaj
 - 100 g vöröshagyma
 - 2 kg MAGGI natúr paradicsomragu
 - 200 g csemegekukorica konzerv
 - 200 g vörös bab konzerv
 - 8 ml CHEF zöldséges folyékony alaplé koncentrátum
 - 50 ml CHEF Demi Glace barna mártás alap
 - Őrölt kömény, kardamom, koriander, pirospaprika ízlés szerint
 - 0,3 g chili pehely
 - 0,5 g Cajun fűszerkeverék
 - Só, bors ízlés szerint
1. Folyamatos kevergetés mellett, olajon süssük meg az apróra vágott vöröshagymával együtt a GARDEN GOURMET® Mince daráltat.
 2. Adjuk hozzá a MAGGI natúr paradicsomragut, majd forraljuk újra.
 3. Adjuk hozzá a kukoricát, babot, a CHEF zöldséges alaplé koncentrátumot és a CHEF barna mártás alapot, majd 10 percig alacsony lángon főzzük.
 4. Végül fűszerezzük ízlés szerint Cajun fűszerkeverékkel, sóval, borssal, köménnyel, kardamommal, korianderrel, pirospaprikával és chili pehellyel.

GOMBÁS BURGER

PORTOBELLO
GOMBA „ZSÖMLE”



HOZZÁVALÓK (10 adag)

- 10 db GARDEN GOURMET® Sensational Burger
 - 200 ml THOMY majonéz
 - 75 ml CHEF gombás alaplé
 - 10 db Portobello gomba
 - 200 g salátalevél
 - 4 db paradicsom
 - 20 g fokhagyma
 - 100 g petrezselyemzöld
 - THOMY BBQ szósz
 - Só, bors ízlés szerint
1. Olajon süssük meg a GARDEN GOURMET® Sensational Burger pogácsákat .
 2. Grillezzük szárazra a Portobello gombákat a klasszikus zsemlék helyett.
 3. Keverjük össze a majonézt a CHEF gombás koncentrátummal.
 4. Süssük meg a paradicsomot a fokhagymával és az apróra vágott petrezselyemmel.
 5. Kenjük meg a Portobello gomba belső felét a majonézes szósszal, helyezünk rá egy darab megsütött GARDEN GOURMET® Sensational Burger pogácsát, amit kenünk meg még THOMY BBQ mártással.
 6. Végül helyezük a pogácsára a paradicsomot és a salátát, majd helyezük fel a gomba „zsemlé” tetejét.

AVOKÁDÓ BURGER



ROSTBAN
GAZDAG



HOZZÁVALÓK (10 adag)

- 10 db GARDEN GOURMET® Sensational Burger pogácsa
 - 10 db hamburger zsemle
 - 100 ml THOMY Combiflex repceolaj
 - 200 ml THOMY Majonéz
 - 2 db avokádó
 - 1 db lilahagyma
 - 2 db lime
 - 2-3 gerezd fokhagyma
 - 50 g koriander levél
 - 400 g paradicsom
 - Só, bors ízlés szerint
1. Olajon süssük meg a GARDEN GOURMET® Sensational Burger pogácsákat
 2. Grillrácon pirítsuk meg a félbevágott hamburger zsemlék belső oldalát
 3. Állítsuk össze a guacamole-t! - A meghámozott, kimagozott, összetört avokádót és a préselt fokhagymát keverjük össze a két lime levével, sózzuk és borsozzuk.
 4. A hamburger zsemle alsó felét kenjük meg a guacamole szósszal, helyezzünk rá egy darab megsütött GARDEN GOURMET® Sensational Burger pogácsát, 3-4 vékony szelet paradicsomkarikát és lilahagymát, majd díszítsük egy kevés felaprított korianderrel, illetve majonézzel, és végül helyezzük fel a zsemle tetejét.



JÓ NEKED,
JÓ A BOLYGÓNAK!

További recept ötletekért látogasson el a
www.nestleprofessional.hu
weboldalra!

