

Garden Gourmet®



VEGÁN
SZENZÁCIÓK



ROSTFORRÁS

ÉS FEHÉRJEFORRÁS



GARDEN GOURMET®
TERMÉKPORTFÓLIÓ

MIT ÉRDEMES TUDNI A GARDEN GOURMET® TERMÉKEKRŐL?

A **GARDEN GOURMET®** termékcsalád ideális mindazok számára, akik gyakran fogyasztanak húsos ételeket, de életmódjukban, étkezési szokásaikban változatosságra vágnak. 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 alkalmanként egy-egy főétkezés húsmentessé válik.

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 részeként.



**ÍNYENC
SALÁTA**



**POKÉ
BOWL**



**VEGA
TORTILLA**



Inspirálódjon vegán és vegetáriánus receptjeinkből
weboldalunkon és Facebook csoportunkból.

**Garden
Gourmet**

SENSATIONAL BURGER



NÖVÉNYI FEHÉRJE ALAPÚ GARDEN GOURMET® TERMÉKÜNK VEGÁN ÉS VEGETÁRIÁNUS ÉTRENDBE BEILLESZTHETŐ!

GARDEN GOURMET® Sensational Burger – Egy hamburger pogácsa alakú vegán termék, amely megjelenésének, lédúságának és ízének köszönhetően kiváló húspogácsa alternatívát kínál. Kóstolja meg Ön is!

Termék neve: Szójafehérje alapú vegán gyorsfagyasztott termék.
Nettó tömeg: 2 kg
Minőségmegőrzési idő: 15 hónap
Tárolás: -18 °C-on tárolandó. A terméket felengedés után nem szabad újrafagyasztani.
 A termék felengedtetés után ≤5 °C-on tárolandó, és 3 napon belül felhasználandó.
1 csomagból készíthető mennyiség: kb. 17 adag (113 g/adag)

ÖSSZETEVŐK: rehidratált **SZÓJAFEHÉRJE** 47,8% (víz, **SZÓJAFEHÉRJE**-koncentrátum 19,1%), víz, növényi olajok (repce, kókusz), borecet, stabilizátor (metil-cellulóz), természetes aromák, étkezési só, citrusrost, **ÁRPAMALÁTA**-kivonat, vöröshagymapor, **SZÓJASZÓSZ** (**SZÓJA**, étkezési só, borecet), gyömolcs- és zöldségkoncentrátumok (sárgarépa, cékla, fekete ribizli), fekete bors, fokhagymapor. **TOJÁST** tartalmazhat.

ÁTLAGOS TÁPÉRTÉK	100 g termékben
Energia	730 kJ / 176 kcal
Zsír	11,6 g
- amelyből telített zsírsavak	3,6 g
Szénhidrát	1,4 g
- amelyből cukrok	0,6 g
Rost	7,0 g
Fehérje	13,0 g
Só	1,08g

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLAT



SERPENYŐBEN/GRILLEN: Közepes hőfokon a gyorsfagyasztott terméket 13 percig, a felengedett terméket 10 percig süssük.



SÜTŐBEN: Előmelegített sütőben 180 °C-on a gyorsfagyasztott terméket 10-12 percig, a felengedett terméket 8-10 percig süssük.

JAVASOLT FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Vegán hamburgerként, vegán tortilla lapba töltve, szendvicsekhez/melegszendvicsekhez.



VEGAN



**Garden
Gourmet**

— SENSATIONAL BURGER —

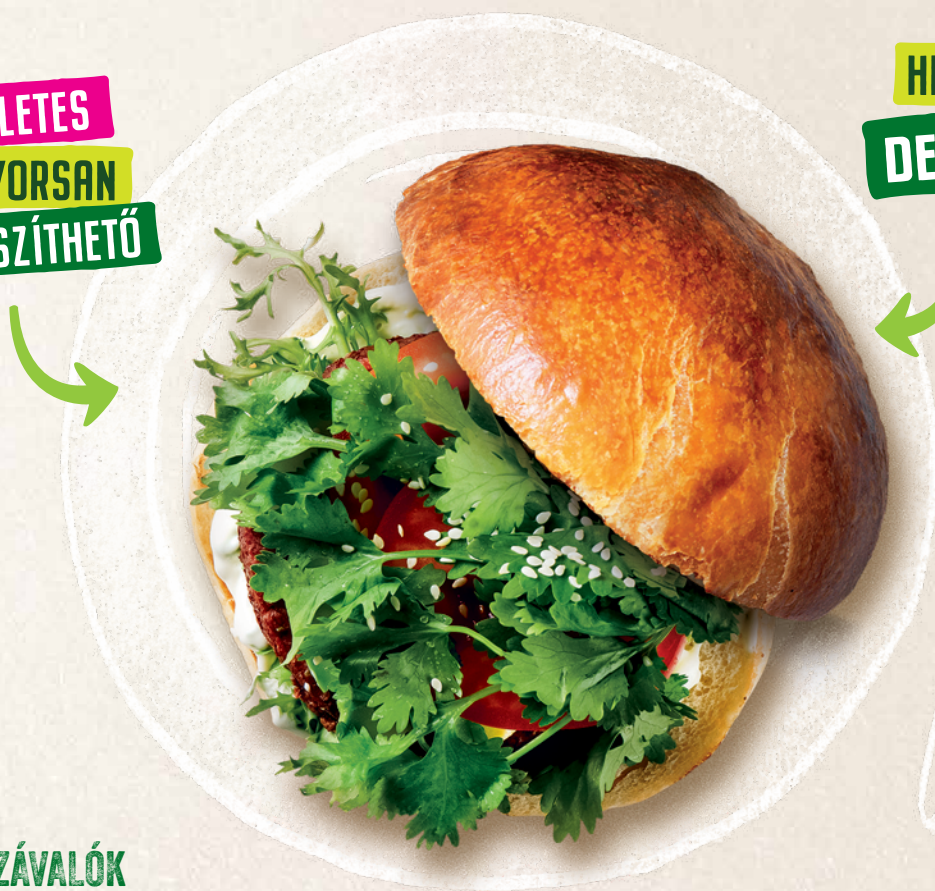


AVOKÁDÓ BURGER

GUACAMOLE SZÓSSZAL, KORIANDERREL
ÉS PARADICSOMMAL

**ÍZLETES
ÉS GYORSAN
ELKÉSZÍTHETŐ**

**HIHETETLEN
DE VEGÁN!**



HOZZÁVALÓK

10 DB HAMBURGER ELKÉSZÍTÉSÉHEZ:

10 db **GARDEN GOURMET® Sensational Burger** -
Szója- és búzafehérje alapú vegán gyorsfagyasztott termék



**100%
NÖVÉNYI FEHÉRJE
ALAPÚ**



ELKÉSZÍTÉS

- 100 ml Olíva olaj
 - 10 db Hamburger zsemle*
 - 2 db Avokádó
 - 1 db Lilahagyma
 - 150 ml Majonéz*
 - 2 db Lime
 - 2-3 nagy gerezd. . Fokhagyma
 - 50 g Koriander levél
 - 400 g Paradicsom
- Só, bors ízlés szerint

* A nem vegán hozzávalókat cserélje vegán alternatívára!

1. Az utasításoknak megfelelően olívaolajon süssse meg a **GARDEN GOURMET® Sensational Burger** pogácsákat
2. Grillrácon vagy serpenyőben 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 levélével, sózzuk és borsozzuk.
4. A lepirított hamburger zsemle alsó felét kenjük meg a guacamole szósszal, helyezünk rá egy darab megsütött **GARDEN GOURMET® Sensational Burger** pogácsát, 3-4 vékony szelet paradicsomkarikát és lilahagymát, majd díszítjük egy kevés felaprított korianderrel, illetve majonézzal, és végül helyezzük fel a zsemle tetejét.



GARDEN GOURMET® VEGÁN PANÍROZOTT FALATKÁK

GARDEN GOURMET® Vegán Nuggets nagy sikert aratott a gyerekek és a felnőttek körében is. 100%-ban növényi alapú fehérjéből készült, emelett pedig rostforrás.

Termék neve: Szójafehérje alapú bundázott, elősütött, gyorsfagyasztott vegán termék.

Nettó tömeg: 2 kg

Minőségmegőrzési idő: 15 hónap

Tárolás: -18 °C-on tárolandó. A terméket felengedés után nem szabad újrafagyasztani. A termék felengedtetés után ≤5 °C-on tárolandó, és 7 napon belül felhasználandó.

1 csomagból készíthető mennyiség: kb. 20 adag (100 g/4 db / adag)

ÖSSZETEVŐK: rehidratált texturált **BÚZAFEHÉRJE** 39% (víz, **BÚZAFEHÉRJE** 9,3%, **BÚZALISZT**), víz, zsemlemorzsa 14,1% (**BÚZALISZT**, étkezési só, élesztő, repceolaj, paprikakivonat), növényi olajok változó arányban (repce, napraforgó), **BÚZALISZT**, borsófehérje, savanyúságot szabályozó anyag (pufferolt ecet), stabilizátor (metil-cellulóz), **BÚZAGLUTÉN** 1,6%, kukoricakeményítő, természetes aromák, citrusrost, étkezési só, bambuszrost, vöröshagymapor, fehér bors, **SZÓJASZÓSZ** (**SZÓJA**, **BÚZA**, étkezési só). **TOJÁST** tartalmazhat.



ÁTLAGOS TÁPÉRTÉK	100 g termékben
Energia	991kJ/ 237 kcal
Zsír	12,6 g
- amelyből telített zsírsavak	0,9 g
Szénhidrát	15,6 g
- amelyből cukrok	1,0 g
Rost	3,5 g
Fehérje	13,6 g
Só	1,01 g

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLAT



OLAJSÜTŐBEN: A gyorsfagyasztott terméket 2-3 percig süssük, 170 °C-os olajban, a felengedett terméket nem javasolt bő olajban sütni.



SERPENYŐBEN/GRILLEN: Közepes hőmérsékleten süssük 7 percig a gyorsfagyasztott terméket, 4-6 percig a felengedett terméket. Az elkészítéshez használjon fel 1 ek. olajat.



SÜTŐBEN: Előmelegített sütőben, 180 °C-on 8-10 percig süssük a gyorsfagyasztott terméket. 6-8 percig a felengedett terméket.

JAVASOLT FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Salátákba, grillezett/sült/párolt zöldségek mellé, tortilla lapba töltve, szendvicsekhez/melegszendvicsekhez. Fogyasztható főzelékhez feltétként, vagy főételként teljes értékű gabonával és zöldséggel táálva.





VEGÁN NUGGETS BURGER

ROPOGÓS **VEGÁN PANÍROZOTT FALATKÁKKAL**,
FRISS ZÖLSÉGEKKEL ÉS PARADICSOM SALÁTÁVAL



**GYORSAN
ELKÉSZÍTHETŐ**



HOZZÁVALÓK
10 DB BURGERHEZ:

30 db GARDEN GOURMET® Vegán Nuggets –
Szójafehérje alapú, bundázott, elősütött, gyorsfagyasztott termék.

- 600 g Kis paradicsom
különböző színekben
- 1 tk Fehérborecet
- 1 ek Olívaolaj
- 330 g Bébi sárgarépa
- 30 db **GARDEN GOURMET**
Vegan Nuggets,
adagonként 3 db
- 10 db Hamburger zsemle*
- 100 g BBQ szósz*
- 15 g Szezámmag
- 15 g Káposztasaláta
- 1 ek Bazsalikom szósz

* A nem vegán hozzávalókat cserélje vegán alternatívára!



ELKÉSZÍTÉS

1. Vágjuk félbe a paradicsomot és keverjük össze a sóval, a fehérborecettel és az olívaolajjal. Vágjunk hosszú szeleteket a sárgarépából és az uborkából.
2. A **GARDEN GOURMET® Vegan Nuggetseket** olajban süssük meg mindkét oldalát 2,5 percre. Szórjuk meg fekete borssal.
3. Pirítsuk meg a hamburger zsemlét, majd kenjük meg bazsalikom szósszal.
4. Ezután állítsuk össze a hamburgert káposztasalátával, nuggetsekkel és BBQ mártással. Fejezzük be ezt az ízletes vegán burgert szezámmagot szórva a tetejére.
5. Tálaljuk a paradicsommal és a zöldségekkel.



**EGYSZERŰ
DE NAGYSZERŰ**

SENSATIONAL — FILLET PIECES —

GARDEN GOURMET® VEGÁN NATÚR FALATKÁK

Ezek a vegán falatkák helyettesíthetik a csirkehúst legyen szó grillezésről, sütésről vagy főzésről. Széleskörűen felhasználhatók, miközben mindvégig megőrzik tökéletes állagukat és szaftosságukat. Növényi fehérje alapú **Garden Gourmet®** termékünk vegán és vegetáriánus étrendbe beilleszthető!

Termék neve:	Szójafehérje alapú vegán, gyorsfagyasztott termék.
Nettó tömeg:	2 kg
Minőségmegőrzési idő:	15 hónap
Tárolás:	-18 °C-on tárolandó. A terméket felengedés után nem szabad újrafagyasztani. A termék felengedés után nem szabad újrafagyasztani, és 5 napon belül felhasználandó.
1 csomagból készíthető mennyiség:	kb. 20 adag (100 g/4 db / adag)

ÖSSZETEVŐK: rehidratált **SZÓJAFEHÉRJE** 89,6% (víz, **SZÓJAFEHÉRJE**-koncentrátum 32,3%), ecet, napraforgóolaj, élesztőkivonat, aroma. **BÚZÁT** tartalmazhat.

ÁTLAGOS TÁPÉRTÉK	100 g termékben
Energia	641 kJ / 153 kcal
Zsír	4,7 g
- amelyből telített zsírsavak	0,4 g
Szénhidrát	1,2 g
- amelyből cukrok	0,1 g
Rost	8,0 g
Fehérje	22,5 g
Só	0,63 g

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLAT



SERPENYŐBEN: Közepes hőfokon a gyorsfagyasztott terméket 6–8 percig, a felengedett terméket pedig 4–7 percig süssük.



SÜTŐBEN: Előmelegített sütőben 180 °C-on a gyorsfagyasztott terméket 12–15 percig, a felengedett terméket pedig 9–12 percig süssük.

JAVASOLT FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Vegán tortilla lapba töltve, szendvicsekhez/ melegszendvicsekhez, salátákhoz, tésztákhoz, rizottókhoz, ragukhoz, grillezett ételekhez. Fogyasztható pizzához vagy főzelékhez feltétként, de akár főételként is teljes értékű gabonával és zöldséggel táálva.



**ROSTFORRÁS
ÉS FEHÉRJEFORRÁS**

SENSATIONAL — FILLET PIECES —

GYROS TORTILLA

SALÁTÁVAL ÉS TZATZIKIVEL



100%
NÖVÉNYI FEHÉRJE
ALAPÚ



HOZZÁVALÓK
4 DB TEKERCSEHÉZ:

400 g GARDEN GOURMET® Fillet Pieces -

Szójafehérje alapú vegán, hőkezelt, gyorsfagyasztott termék.



ELKÉSZÍTÉS

- 100 ml Olívaolaj
- 4 db Tortilla lap*
- 1 nagy fej Vöröshagyma
- 100 ml Szójaszószt
- 10 g Oregánó
- 1 nagy pohár
(kb. 250 g) Vegán szósz joghurt
helyettesítésére
- 20 g Kapor
- 200 g Uborka
- 2-3 db Fokhagyma
- 1 fej Jégsaláta
- 1 db Piros kaliforniai
paprika

Só, bors ízlés szerint

1. A **GARDEN GOURMET®** Vegán natúr falatkákat az előírásnak megfelelően serpenyőben kezdjük el sütni, adjuk hozzá az apróra vágott vöröshagymát, és kicsit pirítsuk meg.
2. Amikor elkészült, öntsük hozzá a szójaszószt, és szórjuk meg oregánóval.
3. Állítsuk össze a tzatzikit! Az uborkát reszeljük durvára, sózzuk, és hagyjuk lecsepegni. A levét leöntjük, majd hozzáadjuk a joghurtot, az összezúzott fokhagymát, egy kis olívaolajat, s végül fűszerezzük az apróra vágott kaporral, sóval, borssal.
4. Ha mindent előkészítettünk, az előírásnak megfelelően pirítsuk meg a tortilla lapokat, kenjük meg őket a Tzatziki mártással, helyezzünk fel egyegy alaposan megmosott és lecsepegtetett saláta levelet és a kockákra vágott kaliforniai paprikát, végül egyenletesen kanalazzunk rá a szójaszósztos **Garden Gourmet® Vegán natúr falatkákat**. A Tortilla lapot ezután szorosan feltekerjük, és ízlésesen félbevágva tálaljuk.



GARDEN GOURMET® VEGÁN DARÁLT KÉSZÍTMÉNY

Ez a vegán darált készítmény a jól ismert darált hússal készülő ételeink remek növényi alapú alternatívája lehet, legyen szó akár bolognai spagettiről, chili con carne-ről vagy hagyományos rakott ételekről egyaránt. Pillanatok alatt varázsolhat vegán ételkreációkat **GARDEN GOURMET®** egyedülálló ízelménnyel! Növényi fehérje alapú **GARDEN GOURMET®** termékünk vegán és vegetáriánus étrendbe beilleszthető!

Termék neve: Szójafehérje alapú vegán pasztörizált, gyorsfagyasztott darált készítmény.

Nettó tömeg: 2 kg

Minőségmegőrzési idő: 18 hónap

Tárolás: -18 °C-on tárolandó. A terméket felengedés után nem szabad újrafagyasztani. A termék felengedés után nem szabad újrafagyasztani. A termék felengedtetés után ≤5 °C-on tárolandó, és 2 napon belül felhasználandó.

1 csomagból készíthető mennyiség: kb. 20 adag (100 g/adag)



ÖSSZETEVŐK: SZÓJAFEHÉRJE 93,9% (víz, SZÓJAFEHÉRJE 30%), napraforgóolaj, ÁRPAMALÁTA-kivonat, vöröshagymapor, természetes aromák, fokhagymapor, étkezési só, paprikapor, fekete bors, római kömény.

ÁTLAGOS TÁPÉRTÉK	100 g termékben
Energia	537 kJ/ 128 kcal
Zsír	2,5 g
- amelyből telített zsírsavak	0,3 g
Szénhidrát	1,8 g
- amelyből cukrok	0,6 g
Rost	6,7 g
Fehérje	21,2 g
Só	0,28 g

**ROSTFORRÁS
ÉS FEHÉRJEFORRÁS**



ELKÉSZÍTÉSI JAVASLAT



SERPENYŐBEN: A termék megfelelő hőkezelést követően fogyasztható

JAVASOLT FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Vegán tortilla lapba töltve, melegszendvics krémekhez, lasagna-hoz, bolognaihoz, csilis babhoz, ragukhoz, egyéb klasszikus darált húst tartalmazó ételek alternatívájaként, a hagyományos magyaros konyha fogásaihoz (pl.: rakott kel, rakott karfiol stb.).



NYÁRI VEGÁN MOUSSAKA

RAKOTT PADLIZSÁN CUKKINIVEL

**GYORSAN
ELKÉSZÍTHETŐ
ÉS ÍZLETES**

**100%
NÖVÉNYI FEHÉRJE
ALAPÚ**



HOZZÁVALÓK
4 DB TEKERCSEHÉZ:

400 g GARDEN GOURMET® Vegan Mince -

Szójaliszt és búzafehérje alapú pasztórizált, gyorsfagyasztott darált készítmény.



ELKÉSZÍTÉS

- 1 nagy fej Vöröshagyma
 - 100 ml Olívaolaj
 - 200 g Sárgarépa
 - 200 g Zellerszár
 - 300 g MAGGI® natúr
paradicsom alapú
ragu
 - 1 csokor Petrezselyem
 - 50 g Bazsalikom
 - 10 g Szerecsendió virág
 - 2 db nagyobb Padlizsán
 - 2 db nagyobb Cukkini
- Só, bors ízlés szerint

1. Egy magasabb falú serpenyőben forró olajon megpírtjuk az apróra vágott hagymát és a kockákra vágott sárgarépát, zellert.
2. Adjuk hozzá a MAGGI® paradicsom ragut, a szerecsendió virágot, a bazsalikomot, a petrezselymet majd a sűrű állag eléréséig főzzük.
3. Apránként adjuk hozzá a **Garden Gourmet® Vegán daráltat**, sózzuk, borsozzuk ízlés szerint.
4. A padlizsánt és a cukkinit héjukat meghagyva vágjuk szeletekre, sózzuk meg és hagyjuk pihenni. Ha kieresztették a levüket, töröljük szárazra papírtörölő segítségével, és olajon pirítsuk meg őket.
5. Az elkészült elemeket a lasagna-hoz hasonlóan rétegezzük egymásra (1 szelet padlizsán, 1 réteg paradicsomos ragu, 1 szelet cukkini).
6. Tálaljuk teljes értékű gabona alapú körettel.





GARDEN GOURMET® VEGÁN GOLYÓK

A **GARDEN GOURMET® Vegán golyók** kiválóan alkalmasak paradicsomos tészta ételekhez, de főzelékek feltétjeként is remekül beilleszthetők a főétkezés egyes fogásaiba. Próbálja ki Ön is különböző ételvariációkat a **Garden Gourmet® Vegán golyókkal**, amelyek amellet, hogy ízletesen elkészíthetőek, hozzájárulnak a napi szükséges fehérjebevitelhez. Növényi fehérje alapú **GARDEN GOURMET®** termékünk vegán és vegetáriánus étrendbe beilleszthető!

Termék neve:	Szója- és búzafehérje alapú vegán golyócskák. Előszűtött, gyorsfagyasztott termék.
Nettó tömeg:	2 kg
Minőségmegőrzési idő:	15 hónap
Tárolás:	-18 °C-on tárolandó. A terméket felengedés után nem szabad újrafagyasztani. A termék felengedés után ≤5 °C-on tárolandó, és 3 napon belül felhasználandó.
1 csomagból készíthető mennyiség:	 kb. 20 adag (100 g/adag)

ÖSSZETEVŐK: rehidratált **SZÓJAFEHÉRJE**-koncentrátum 58,1% (víz, **SZÓJAFEHÉRJE**-koncentrátum 18,5%), rehidratált **BÚZAGLUTÉN** 17,4% (víz, **BÚZAGLUTÉN** 5,8%), növényi olajok változó arányban (repce, napraforgó), víz, kukoricakeményítő, aroma (**BÚZÁVAL**), stabilizátor (metil-cellulóz), vöröshagymapor, étkezési só, porított **ÁRPAMALÁTA**-kivonat, céklapor, élesztőkivonat, fokhagymapor, ecet, paprika, fehér bors, rozmaryn. **TOJÁST** tartalmazhat.

ÁTLAGOS TÁPÉRTÉK	100 g termékben
Energia	735 kJ/ 175 kcal
Zsír	5,0 g
- amelyből telített zsírsavak	0,6 g
Szénhidrát	10,0 g
- amelyből cukrok	1,0 g
Rost	5,0g
Fehérje	20,0g
Só	1,4 g

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLAT



SERPENYŐBEN: Közepes hőmérsékleten 8-10 percig a gyorsfagyasztott terméket; 6-8 percig a felengedett terméket.



SÜTŐBEN: 200 °C-on 8-10 percig a fagyasztott terméket; 8-9 percig a felengedett terméket.

JAVASOLT FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Vegán tortilla lapba töltve, szendvicsekhez/ melegszendvicsekhez, salátákhoz, tésztákhoz, rizottókhoz, ragukhoz, grillezett ételekhez. Fogyasztható pizzához vagy főzelékhez feltétként, de akár főételként is teljes értékű gabonával és zöldséggel tálalva.



**VENDÉGVÁRÓ
FALAT
ÉS FŐÉTEL**



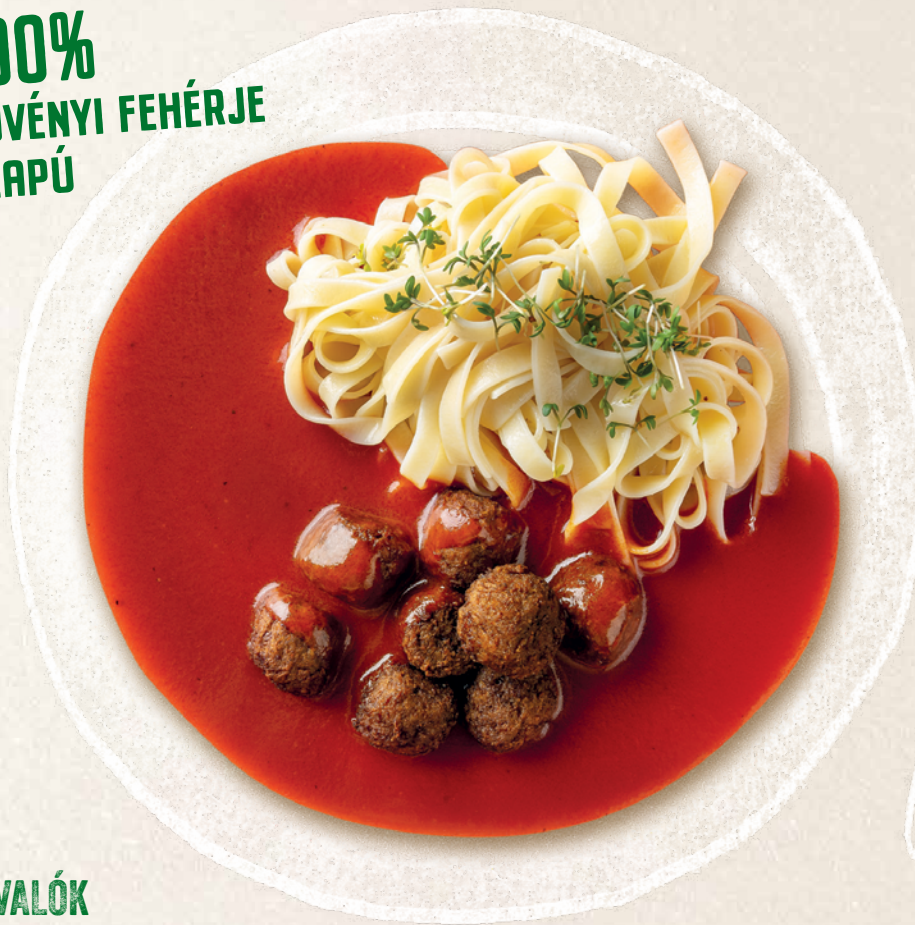


VEGÁN GOLYÓK

TÉSZTÁVAL ÉS PARADICSOMSZÓSSZAL



100%
NÖVÉNYI FEHÉRJE
ALAPÚ



HOZZÁVALÓK
8 ADAGHOZ:

800 g GARDEN GOURMET® Vegan Balls -

Szója- és búzafehérje alapú vegán golyócskák. Előszütyűt, gyorsfagyasztott termék.



ELKÉSZÍTÉS

- 100 ml Repceolaj
 - 800 g Tagliatelle tészta*
 - 500 g Paradicsompüré
 - 25 g Nádcukor
 - 3 db Babérlevél
 - 3 gerezd Fokhagyma
 - 1 csokor Friss oregánó
- Só, bors ízlés szerint

* A nem vegán hozzávalókat cserélje vegán alternatívára!

1. A paradicsompürét egy magasabb falú edényben kevés olajon, közepes tűzön, a hozzáadott cukorral folyamatos kevergetés mellett karamelizáljuk.
2. Öntsük fel vízzel, majd újra melegítsük forrásig. Ízesítsük babérlevéllel, oregánóval, a zúzott fokhagymával, ízlés szerint hozzáadunk sót, majd néhány percig hagyjuk tovább főni sűrűsödésig.
3. A szószból távolítsuk el a babérleveleket, adjuk hozzá a fagyasztott állapotban lévő **GARDEN GOURMET® Vegán golyókat**, szükség esetén annyi vizet amennyi ellepi, majd további 7-8 percig főzzük.
4. A tésztát sós vízben al dente-re főzzük, majd az elkészült elemeket tálaljuk.

**Garden
Gourmet**

VEGAN SCHNITZEL



GARDEN GOURMET® VEGÁN SCHNITZEL-VEGÁN SZELET

A **GARDEN GOURMET® Vegán szelet** Hagyományos klasszikusok divatos kivitelben. Ropogós, lédús és zsemlemorzsába panírozott. Tökéletesen kiegészíti a burgonyapürét, salátát, de még egy bagettben sem vész el. Növényi fehérje alapú **GARDEN GOURMET®** termékünk vegán és vegetáriánus étrendbe beilleszthető!

Termék neve: Búzafehérje alapú bundázott, elősütött, gyorsfagyasztott vegán szelet.

Nettó tömeg: 2 kg

Minőségmegőrzési idő: 15 hónap

Tárolás: -18 °C-on tárolandó. A terméket felengedés után nem szabad újrafagyasztani. A termék felengedtetés után ≤5 °C-on tárolandó, és 3 napon belül felhasználandó.

1 csomagból készíthető mennyiség: kb. 22 adag



ÖSSZETEVŐK: rehidratált texturált **BÚZAFEHÉRJE** 36,5% (víz, **BÚZAFEHÉRJE** 8,7%, **BÚZALISZT** 2,5%), víz, zsemlemorzsza 14% (**BÚZALISZT**, élesztő, étkezési só, repceolaj, paprikakivonat, fűszerek (paprika, kurkuma)), növényi olajok változó arányban (repce, napraforgó), **BÚZALISZT**, borsófehérje, savanyúságot szabályozó anyag (pufferolt ecet), stabilizátor (metil-cellulóz), **BÚZAGLUTÉN** 1,5%, kukoricakeményítő, természetes aromák, citrusrost, étkezési só, bambuszrost, vöröshagymapor, fehér bors, **SZÓJASZÓSZ (SZÓJABAB, BÚZA, étkezési só). TOJÁST** tartalmazhat.



VEGAN

ÁTLAGOS TÁPÉRTÉK	100 g termékben
Energia	1067 kJ/ 255 kcal
Zsír	13,0 g
- amelyből telített zsírsavak	0,8 g
Szénhidrát	19,6 g
- amelyből cukrok	1,3 g
Rost	3,3 g
Fehérje	13,3 g
Só	0,83 g

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLAT



OLAJSZÜTŐBEN: 170 °C-on 3 percig a gyorsfagyasztott és a felengedett terméket.



SERPENYŐBEN: Közepes hőmérsékleten 1 teáskanál olajjal, a gyorsfagyasztott terméket 8-10 percig, a felengedett terméket pedig 6-9 percig.



SÜTŐBEN: 180 °C-on 8-10 percig a gyorsfagyasztott terméket, 7-9 percig pedig a felengedett terméket.

JAVASOLT FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Burgonyapürével, sült krumplival, friss zöldségsalátával, tésztasalátával, tortillában, szendvicsekben.





CAESAR SALÁTA

MUSTÁROS TOFU ÖNTETTEL, ROPOGÓS FILÉKKEL
ÉS PARMEZÁN MORZSÁVAL



HIHETETLEN
DE VEGÁN!



HOZZÁVALÓK
10 ADAGHOZ:

GARDEN GOURMET® Vegan szelet -

Szója- és búzafehérje alapú vegán golyócskák. Előszütyött, gyorsfagyasztott termék.

- 10 db Garden Gourmet
Vegán Schnitzel
- 4 db Romaine saláta
- 125 g Bébi spenót
- 100 g Bab hüvelyek
- 160 g Vegán termék,
parmezán
helyettesítésére
- 10 g Chia mag
- 200 g Tofu
- 20 g Francia mustár
- 15 g Kapribogyó
- 1 Citromlé
- 100 ml Olívaolaj



ELKÉSZÍTÉS

1. A **GARDEN GOURMET® Vegan szeletet** előmelegített sütőben 190 °C-on megsütjük
2. Ugyanekkor előkészítjük a morzsát. Összekeverjük a parmezánnal és a chia maggal, majd sütőpapírra tesszük és sütőben aranybarnára sütjük. Miután kihűlt, kisebb vagy nagyobb darabokra törjük.
3. Mossa le és vágja fel a salátát, adja hozzá a megmosott spenótot és a babhüvelyeket.
4. Vágja a tofut kockákra, mustárral, kapribogyóval együtt, olívaolajjal és citromlével tegye turmixgépbe, szükség szerint hígítsa vízzel.
5. Keverjük össze a salátát az öntettel, adjuk hozzá az apróra vágott filétet, majd szórja meg vegán sajthelyettesítővel.



100%
NÖVÉNYI FEHÉRJE
ALAPÚ



GARDEN GOURMET® VEGÁN VUNA

A **GARDEN GOURMET® Vegán Vuna** nagyszerű élményt nyújt Önnek, hiszen olyan íze van, mint a tonhalnak! Ez egy vegán alternatíva, tehát e finomság miatt egyetlen tonhal sem hagyta el az óceán hullámain.
Növényi fehérje alapú **GARDEN GOURMET®** termékünk vegán és vegetáriánus étrendbe beilleszthető!

Termék neve: Szójafehérje alapú pasztőrözött, vegán gyorsfagyasztott készítmény.
Nettó tömeg: 2 kg
Minőségmegőrzési idő: 15 hónap
Tárolás: -18 °C-on tárolandó. A terméket felengedés után nem szabad újrafagyasztani. A termék felengedtetés után ≤5 °C-on tárolandó, és 5 napon belül felhasználandó.
1 csomagból készíthető mennyiség: 40 adag (1 adag 50 g)



VEGAN

ÖSSZETEVŐK: rehidratált **SZÓJAFEHÉRJE** 81%, (víz, **SZÓJAFEHÉRJE**-koncentrátum 32,9%), repceolaj, ecet, természetes aromák, étkezési só, színezék (likopin).

ÁTLAGOS TÁPÉRTÉK	100 g termékben
Energia	746 kJ / 179 kcal
Zsír	10,0 g
- amelyből telített zsírsavak	0,9 g
Szénhidrát	0,8 g
- amelyből cukrok	0,6 g
Rost	7,0 g
Fehérje	18,0 g
Só	0,47 g

**VENDÉGVÁRÓ
FALAT
ÉS FŐÉTEL**



ELKÉSZÍTÉSI JAVASLAT

Felengedtetést követően fogyasztásra kész, hidegen és melegen fogyasztható

JAVASOLT FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Pizza, saláták, szendvicsek, tortillák, tészta.



VEGÁN VUNA SUSHI

HOZZÁVALÓK
4 ADAGHOZ:

GARDEN GOURMET® Vuna™ -

Szójafelhérje alapú pasztörözött, vegán gyorsfagyasztott készítmény.

- 1 bögre **GARDEN GOURMET® Vuna™**
- 250 g Sushi rizs
- 4 Nori (hínár) lap
- 3 evőkanál Japán rizsecet
- 1 teáskanál Só
- 1 Nagy piros paprika
- 1 Uborka
- 1 Mangó
- 150 g Spenót
- 1 üveg Savanyított édes-savanyú gyömbér
- Fekete és fehér szezámmag
- 2 evőkanál Szójaszósz
- 1 evőkanál Víz
- 2 teáskanál Rizsecet vagy természetes ecet
- 1 teáskanál Mustár vagy miso (fermentált szójabab)
- 1 teáskanál Cukor



ELKÉSZÍTÉS

1. Sushi rizs elkészítése:
 - Főzze meg a sushi rizst a csomagoláson található utasítás szerint.
 - Keverje össze a főtt rizst ecettel, és locsolja meg melegen az ecetes keverékkel.
 - Hagyja állni és hűlni.
2. Zöldségek előkészítése:
 - Forraljon fel egy kis vizet, majd a spenótot rövid ideig blansírozza.
 - Öntse le róla a vizet, és hagyja lecsepegni.
 - Vágja vékony csíkokra a paprikát, uborkát és mangót.
3. Sushi tekercsek összeállítása:
 - Terítsen ki egy nori lapot egy sushi gyékényre vagy egy sima felületre.
 - Tegyen rá vékony réteg rizst, úgy, hogy a hínárlap felső része szabadon maradjon.
4. Töltelék hozzáadása:
 - Helyezze a rizsre a paprikát, uborkát, mangót, blansírozott spenótot és **GARDEN GOURMET® Vegán Vunát**.
5. Felgöngyöltetés és szeletelés:
 - Szorosan tekerje fel a sushit a gyékény segítségével.
 - Egy éles késsel vágja fel a tekercset 1,5-2 cm széles szeletekre.
6. Tálalás:
 - Szórja meg fekete és fehér szezámmaggal.
 - Tálalja szójaszósszal, savanyított gyömbérrel és wasabival.

BEETROOT
FALAFEL

GARDEN GOURMET® VEGÁN CÉKLÁS FALAFEL

A **GARDEN GOURMET® céklás falafel**, amely a céklát, a csicseriborsót és az olyan fűszernövények különleges harmóniáját rejt, mint a koriander, a gyömbér és a római kömény. Sokoldalúságának köszönhetően hideg és meleg ételekhez is kiválóan alkalmas.

Termék neve: Csicseriborsó és cékla alapú vegán falafel golyócskák. Előszűtött és gyorsfagyasztott termék.

Nettó tömeg: 2 kg

Minőségmegőrzési idő: 15 hónap

Tárolás: -18 °C-on tárolandó. A termék felengedtetés után ≤ 5 °C-on tárolandó, és 5 napon belül felhasználandó. A terméket felengedtetés után nem szabad újrafagyasztani.

1 csomagból készíthető mennyiség: kb. 95 adag



VEGAN

ÖSSZETEVŐK: rehidratált csicseriborsó 45,9 % (csicseriborsó 25,7 %, víz), cékla 30,3%, növényi olajok változó arányban (repce, napraforgó), vöröshagyma, céklapor 4,6%, savanyúságot szabályozó anyag (pufferolt ecet), koriander, étkezési só, fűszerek (római kömény, fekete bors), gyömbér. **BÚZÁT, TOJÁST és SZÓJÁT** tartalmazhat.

ÁTLAGOS TÁPÉRTÉK	100 g termékben
Energia	789 kJ / 190 kcal
Zsír	9,9 g
- amelyből telített zsírsavak	0,9 g
Szénhidrát	14,0 g
- amelyből cukrok	5,0 g
Rost	5,0 g
Fehérje	6,6 g
Só	1,13 g

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLAT



OLAJSZÜTŐBEN: 170 °C-on 3,5 percig a gyorsfagyasztott terméket; 3 percig a felengedett terméket.



SÜTŐBEN: 160 °C-on 12 percig a gyorsfagyasztott terméket; 8 percig a felengedett terméket.

JAVASOLT FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Szendvicsekbe, pitába töltve, de önmagában, egy finom mártogatóssal is remek élmény nyújt.



**Garden
Gourmet**

BEETROOT FALAFEL



CÉKLÁS FALAFEL SZENDVICS



**GYORSAN
ELKÉSZÍTHETŐ
ÉS ÍZLETES**



HOZZÁVALÓK
10 ADAGHOZ:

GARDEN GOURMET® Vegán Céklás Falafel -

Szója- és búzafehérje alapú vegán golyócskák.
Előszűtött, gyorsfagyasztott termék.

- 40 db **GARDEN GOURMET®
Vegán Céklás Falafel**
- 10 db Bagett
- 2 fej Római saláta
- 400 g Vegán szósz joghurt
helyettesítésére
- 20 ml Citromlé
- 20 g Metélőhagyma
- 3 db Avokádó
- 2 db Uborka
- 100 g Ecetes chili



ELKÉSZÍTÉS

1. A szósz elkészítéséhez keverd össze a joghurtot a citromlével és az apróra vágott metélőhagymával. Sózd, borsozd ízlés szerint.
2. Szeleteld fel az avokádót, az uborkát és az ecetes chilit.
3. A salátát vágd nagyobb darabokra.
4. Süsd ropogósra a falafeleket bő olajban.
5. Melegítsd meg a bagetteket, majd vágd félbe őket.
6. Helyezd a bagett aljára a salátát, az uborkát, az avokádószeleteket és a chilit.
7. Tedd rá a **GARDEN GOURMET® Vegán Céklás Falafel** golyókat.
8. Locsold meg a szendvicset a joghurtos szósszal, és tálald!



**100%
NÖVÉNYI FEHÉRJE
ALAPÚ**

Garden Gourmet®



Elérhetőségeink:

06 80 442 881 | nestleprofessional@hu.nestle.com

További információért látogassa meg honlapunkat az alábbi webcímen:
www.nestleprofessional.hu