

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 ételleket, 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.



NÖVÉNYI FEHÉRJE ALAPÚ GARDEN GOURMET® TERMÉKÜNK VEGÁN ÉS VEGETÁRIÁNUS ÉTRENDRE 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 felengedés 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, SZEZÁMMAGOT, ZELLERT** és **MUSTÁRT** 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	1,1 g

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



— 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 –
Szójafehérje alapú vegán gyorsfagyasztott termék



**100%
NÖVÉNYI FEHÉRJE ALAPÚ
BURGER POGÁCSA**



ELKÉSZÍTÉS

- 50 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, helyezzünk rá egy darab megsütött **GARDEN GOURMET® Sensational Burger** pogácsát, 3-4 vékony szelet paradicsomkarikát és lilahagymát, majd díszítsük egy kevés felaprított korianderrel, illetve majonézzal, és végül helyezzük fel a zsemle tetejét.

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 ≤ 5 °C-on tárolandó, és 5 napon belül felhasználandó
1 csomagból készíthető mennyiség:	kb. 20 adag (100 g/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



ROSTFORRÁS

ÉS FEHÉRJEFORRÁS



SÉF TIPPJE:

jobb állag érdekében 6-9 percig főzd elő, utána süsd meg.

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.

— SENSATIONAL FILLET PIECES —

GYROS TORTILLA

SALÁTÁVAL ÉS TZATZIKIVEL



100%
NÖVÉNYI FEHÉRJE ALAPÚ
VEGÁN FALATOK



HOZZÁVALÓK
4 DB TEKERCSEHÉZ:

400 g GARDEN GOURMET® Fillet Pieces -

Szójafehérje alapú vegán, gyorsfagyasztott termék.



ELKÉSZÍTÉS

- 40 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® SENSATIONAL SAUSAGE

Merüljön el a tökéletes ízek világában a **GARDEN GOURMET® Sensational Sausage**-al! Ez a lédús, ízletes és tökéletes állagú növényi alapú termék gondosan válogatott, kiváló minőségű összetevőkből készül.

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 ≤5 °C-on tárolandó, és 3 napon belül felhasználandó.

1 csomagból készíthető mennyiség: kb. 33 darab



ÖSSZETEVŐK: rehidratált **SZÓJAFEHÉRJE** 41,3% (víz, **SZÓJAFEHÉRJE**-koncentrátum 16,5%), víz, repceolaj, savanyúságot szabályozó anyag (pufferolt ecet), természetes aromák, stabilizátor (metil-cellulóz), almapüré, fokhagymapor, citrusrost, étkezési só, ehető burkolat (zselésítőanyag: nátrium-alginát; stabilizátor: kalcium-klorid; tápiókakeményítő), növényi koncentrátumok (cékla, paprika, sárgarépa), majoranna, koriander, szerecsendió, fehér bors, fekete bors. **TOJÁST** és **BÚZÁT** tartalmazhat.



VEGAN

ÁTLAGOS TÁPÉRTÉK	100 g termékben
Energia	881 kJ/ 213 kcal
Zsír	16 g
- amelyből telített zsírsavak	1,1 g
Szénhidrát	2,3 g
- amelyből cukrok	0,5 g
Rost	6,6 g
Fehérje	11,6 g
Só	1,03 g

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLAT



SERPENYŐBEN: Közepes hőmérsékleten 13 percig a gyorsfagyasztott terméket; 10 percig a felengedett terméket.



SÜTŐBEN: Előmelegített grillen süssük 17 percig a gyorsfagyasztott terméket; 9 percig a felengedett terméket.

JAVASOLT FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Ez a sokoldalú vegán finomság számos körettel tökéletesen párosítható, akár bucinban tálalod, akár salátával, hasábburgonyával vagy a kedvenc szezonális zöldségeiddel – egyszerűen isteni!

**VENDÉGVÁRÓ
FALAT
ÉS FŐÉTEL**



SENSATIONAL — SAUSAGE — VEGÁN HOT DOG

**HIHETETLEN
DE VEGÁN!**



**100%
NÖVÉNYI FEHÉRJE
ALAPÚ SAUSAGE**



HOZZÁVALÓK 2 ADAGHOZ:

GARDEN GOURMET® Sensational Sausage – Szójafehérje alapú vegán, gyorsfagyasztott termék.

- 4 db **GARDEN GOURMET® Sensational Sausage**
- ¼ fej lilakáposzta
- 250 ml fehér ecet
- 250 ml víz
- 1 evőkanál barna cukor
- 1 evőkanál só
- 4 db hotdog zsemle
- 2 db fehér hagyma
- 3 evőkanál szárított hagyma vagy ropogós sült hagyma
- 25 g petrezselyem
- 1 evőkanál mustár
- 1 evőkanál ketchup



ELKÉSZÍTÉS

1. Savanyított lilakáposzta elkészítése:
 - Vágja a lilakáposztát vékony csíkokra, majd tegye egy tálba.
 - Adja hozzá az ecetet, a vizet, a barna cukrot és a sót.
 - Keverje jól össze, majd hagyja állni legalább egy éjszakán át, hogy az ízek összeérjenek.
2. Hagyma karamellizálás:
 - Olvasszon fel egy kevés margarint egy serpenyőben.
 - Pirítsa a felaprított fehér hagymát közepes lángon kb. 30 percig, amíg aranybarna és édeskes nem lesz.
3. Vegán termék elkészítése:
 - Süsse meg a **GARDEN GOURMET® Sensational Sausage**-ot a csomagoláson található utasítás szerint.
4. Vegán Hot dog összeállítása:
 - Vágja be a hotdog zsemléket hosszában, és helyezzen mindegyikbe egy vegán sausage-ot.
 - Tegye rá a savanyított lilakáposztát, a szárított vagy ropogós sült hagymát, valamint egy kevés friss petrezselymet.
 - Ízlés szerint locsolja meg mustárral és ketchuppal.



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 felengedés 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

Felengedést követően fogyasztásra kész, hidegen és melegen fogyasztható

JAVASOLT FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Pizza, saláták, szendvicsek, tortillák, tészta.



100%
NÖVÉNYI FEHÉRJE
ALAPÚ VUNA

VEGÁN VUNA SUSHI



HOZZÁVALÓK 4 ADAGHOZ:

GARDEN GOURMET® Vuna™ -

Szójafehérje 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.



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:	Szójafehérje és búzaglutén alapú, elősütött, gyorsfagyasztott vegán golyók, B12-vitaminnal.
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 5 napon belül felhasználandó.
1 csomagból készíthető mennyiség:	kb. 20 adag (100 g/adag)

ÖSSZETEVŐK: rehidratált **SZÓJALISZT** 40,4%, (víz, **SZÓJALISZT** 12,4%), rehidratált **BÚZAGLUTÉN** 40% (víz, **BÚZAGLUTÉN** 12%), növényi olajok (napraforgó, repce; változó arányban), vöröshagyma, savanyúságot szabályozó anyag (pufferolt ecet), aromák, stabilizátor (metil-cellulóz), keményítő, élesztő kivonat, citrusrost, étkezési só, **ÁRPAMALÁTA**-kivonat, ecet, fokhagymapor, céklapor, paprika, fehér bors, **SZÓJASZÓSZ** (**SZÓJA**, **BÚZA**, étkezési só), szerecsendió, cianokobalamin (B12-vitamin). Tartalmazhat **TOJÁST**.

ÁTLAGOS TÁPÉRTÉK	100 g termékben
Energia	757 kJ / 181 kcal
Zsír	7,5 g
- amelyből telített zsírsavak	0,7 g
Szénhidrát	5,8 g
- amelyből cukrok	2,2 g
Rost	5,9 g
Fehérje	19,6 g
Só	1,26 g
B12- vitamin	0,54 µg (22%*)

*Táplálkozás beviteli referenciaérték felnőttek számára

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLAT



SERPENYŐBEN: Közepes hőmérsékleten 8 percig a gyorsfagyasztott terméket; 5 percig a felengedett terméket.



SÜTŐBEN: 180 °C-on előmelegített sütőben süssük 7 percig a fagyasztott terméket; 4 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.



VEGAN

VENDÉGVÁRÓ

FALAT

ÉS FŐÉTEL



VEGÁN GOLYÓK

TÉSZTÁVAL ÉS PARADICSOMSZÓSSZAL



100%
NÖVÉNYI FEHÉRJE
ALAPÚ GOLYÓK



HOZZÁVALÓK
8 ADAGHOZ:

800 g GARDEN GOURMET® Vegan Balls -

Szójafehérje és búzaglutén alapú, elősütött, gyorsfagyasztott vegán golyók, B12-vitaminnal.



ELKÉSZÍTÉS

- 50 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 karamellizáljuk.
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® 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 felengedés után ≤5 °C-on tárolandó, és 2 napon belül felhasználandó.

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



VEGAN

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



HOZZÁVALÓK
4 DB TEKERCSEHÉZ:

400 g GARDEN GOURMET® Vegan Mince -

Szójafehérje alapú vegán pasztörizált, gyorsfagyasztott darált készítmény.



ELKÉSZÍTÉS

- 1 nagy fej Vöröshagyma
 - 40 ml Olívaolaj
 - 200 g Sárgarépa
 - 200 g Zellerszár
 - 300 g BUITONI klasszikus paradicsomszós
 - 1 csokor Petrezselyem
 - 50 g Bazsalikom
 - 10 g Szerecsendió
 - 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 BUITONI klasszikus paradicsomszószt, a szerecsendőt, 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 papírtörülő 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 PANÍROZOTT FALATKÁK

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

Termék neve: Búzafehérje alapú bundázott 17%, elősütött, gyorsfagyasztott vegán falatok.

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 6 napon belül felhasználandó.

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

ÖSSZETEVŐK: rehidratált texturált **BÚZAFEHÉRJE** 40,9% (víz, **BÚZAFEHÉRJE** 9,7%, **BÚZALISZT** 2,8%), zsemlemorzsza 17% (**BÚZALISZT**, élesztő, étkezési só, repceolaj, paprikakivonat), víz, növényi olajok (napraforgó, repce; változó arányban), **BÚZALISZT**, borsófehérje, savanyúságot szabályozó anyag (pufferolt ecet), stabilizátor (metil-cellulóz), **BÚZAGLUTÉN** 1,7%, természetes aromák, kukoricakeményítő, citrusrost, étkezési só, bambuszrost, vöröshagymapor, fehér bors, **SZÓJASZÓSZ (SZÓJABAB, BÚZA, étkezési só)**. **TOJÁST** tartalmazhat.



VEGAN

ÁTLAGOS TÁPÉRTÉK	100 g termékben
Energia	994kJ/ 238 kcal
Zsír	13,4 g
- amelyből telített zsírsavak	1,6 g
Szénhidrát	13,3 g
- amelyből cukrok	1,7 g
Rost	5,1 g
Fehérje	13,6 g
Só	1,05 g

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLAT



OLAJSÜTŐBEN: A gyorsfagyasztott terméket 3-4 percre, a felengedett terméket pedig 2-3 percre sütjük 170 fokban olajban.



SERPENYŐBEN/GRILLEN: Közepes hőmérsékleten sütjük 7-9 percre a gyorsfagyasztott terméket, 4-6 percre a felengedett terméket. Az elkészítéshez használjon fel 1 ek. olajat.



SÜTŐBEN: Előmelegített sütőben, 180 °C-on 8-10 percre sütjük a gyorsfagyasztott terméket. 4-6 percre 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.



**ÍZLETES
ÉS ROPOGÓS**

**BÚZAFEHÉRJE
ALAPÚ**

VEGÁN NUGGETS BURGER

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



100%
NÖVÉNYI FEHÉRJE
ALAPÚ NUGGETS

**GYORSAN
ELKÉSZÍTHETŐ**



HOZZÁVALÓK
10 DB BURGERHEZ:

30 db GARDEN GOURMET® Vegán Nuggets -

Búzafehérje alapú bundázott 17%, elősütött, gyorsfagyasztott vegán falatok.

- 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 Szezámag
- 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** előmelegített sütőben, 180 °C-on 8-10 percre sütjük mindkét oldalát 2,5 percre. Szórjuk meg fekete borssal.
3. Pírsuk 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 szezámagot szórva a tetejére.
5. Tálaljuk a paradicsommal és a zöldségekkel.



**EGYSZERŰ
DE NAGYSZERŰ**

**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 felengedés után ≤5 °C-on tárolandó, és 3 napon belül felhasználandó.

1 csomagból készíthető mennyiség: kb. 22 adag



VEGAN

ÖSSZETEVŐK: rehidratált texturált **BÚZAFEHÉRJE** 37,4% (víz, **BÚZAFEHÉRJE** 8,9%, **BÚZALISZT** 2,6%), víz, zsemlemorzsza 17% [**BÚZALISZT**, élesztő, étkezési só, repceolaj, paprikakivonat, fűszerek (paprika, kurkuma)], növényi olajok (napraforgó, repce; változó arányban), **BÚZALISZT**, borsófehérje, savanyúságot szabályozó anyag (pufferolt ecet), stabilizátor (metil-cellulóz), **BÚZAGLUTÉN** 1,5%, természetes aromák, kukoricakeményítő, citrusrost, étkezési só, bambuszrost, vöröshagymapor, fehér bors, **SZÓJASZÓSZ** (**SZÓJABAB**, **BÚZA**, étkezési só). **TOJÁST** tartalmazhat.

ÁTLAGOS TÁPÉRTÉK	100 g termékben
Energia	994 kJ/ 238 kcal
Zsír	13,4 g
- amelyből telített zsírsavak	1,6 g
Szénhidrát	13,3 g
- amelyből cukrok	1,7 g
Rost	5,1 g
Fehérje	13,6 g
Só	0,87 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 6-8 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.



VEGAN SCHNITZEL

CAESAR SALÁTA

MUSTÁROS TOFU ÖNTETTEL, ROPOGÓS FILÉKKEL
ÉS PARMEZÁN MORZSÁVAL



HIHETETLEN
DE VEGÁN!



HOZZÁVALÓK
10 ADAGHOZ:

GARDEN GOURMET® Vegán szelet -

Búzafehérje alapú bundázott, elősütött, gyorsfagyasztott vegán szelet.

- 10 db Garden Gourmet
Vegán Schnitzel
- 4 db Romaine saláta
- 125 g Bébi spenót
- 100 g Zöldbab
- 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® Vegán 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 zöldbabot.
4. Vágja a tofut kockákra, mustárral, kapribogyóval együtt, olívaolajjal és citromlével tegye turmixgépbe, szükség szerint higítsa vízzel.
5. Keverjük össze a salátát az öntettel, adjuk hozzá az apróra vágott filétet, majd szórja meg vegán sajt helyettesítővel.



100%
NÖVÉNYI FEHÉRJE
ALAPÚ SCHNITZEL

BEETROOT
FALAFEL

GARDEN GOURMET® VEGÁN CÉKLÁS FALAFEL

A **GARDEN GOURMET® Vegán 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 felengedés után ≤ 5 ° C-on tárolandó, és 5 napon belül felhasználandó. A terméket felengedés után nem szabad újrafagyasztani.

1 csomagból készíthető mennyiség: kb. 20 adag (100 g/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	9,0 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.



BEETROOT FALAFEL

CÉKLÁS FALAFEL SZENDVICS



**GYORSAN
ELKÉSZÍTHETŐ
ÉS ÍZLETES**



**100%
NÖVÉNYI FEHÉRJE ALAPÚ
CÉKLÁS FALAFEL**



HOZZÁVALÓK
10 ADAGHOZ:

GARDEN GOURMET® Vegán Céklás Falafel -
Csicseriborsó és cékla alapú vegán falafel golyócskák. Előszütött és 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 növényi joghurthelyettesítőt 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 160 °C-on 12 percgig a falafeleket.
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!



GARDEN GOURMET® VEGÁN CSÍPÓS FALAFEL

A **GARDEN GOURMET® Csípős Falafel** a csicseriborsóból, válogatott fűszerekből és egy csipetnyi chili paprikából készült inycenc falafel a növényi konyha igazi sztárja. Rostban gazdag, fehérjeforrás és vegán – így nem csak finom, de tápláló választás is.

Termék neve: Csípős csicseriborsó alapú elősütött, gyorsfagyasztott, vegán falafel.

Nettó tömeg: 2 kg

Minőségmegőrzési idő: 12 hónap

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

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



VEGAN

ÖSSZETEVŐK: rehidratált csicseriborsó 36,2% (csicseriborsó 25,9%, víz), vöröshagyma, piros paprika, növényi olajok változó arányban (napraforgó, repce), almapüré, **BÚZALISZT**, cukkini, fűszerek (paprika, fokhagyma, chilipaprika, fekete bors), savanyúságot szabályozó anyag (pufferolt ecet), keményítő, petrezselyemlevél, étkezési só, élesztőkivonat, színezék (paprikakivonat), fűszerpaprika kivonat. **TOJÁST** és **SZÓJÁT** tartalmazhat.

ÁTLAGOS TÁPÉRTÉK	100 g termékben
Energia	794 kJ/ 190 kcal
Zsír	8,5 g
- amelyből telített zsírsavak	0,7 g
Szénhidrát	17,0 g
- amelyből cukrok	3,4 g
Rost	8,6 g
Fehérje	7,1 g
Só	0,84 g

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLAT



OLAJSZÜTŐBEN: 180 °C-os olajban 4 percig a gyorsfagyasztott terméket, 3 percig a felengedett terméket.



SÜTŐBEN: 180 °C-ra előmelegített sütőben süssük 11 percig a gyorsfagyasztott terméket, 8 percig a felengedett terméket.

JAVASOLT FELHASZNÁLÁSI MÓDOK

Sokoldalúságának köszönhetően remekül illik pita kenyérhez, krémes humuszhoz, vagy könnyű, mégis karakteres salátákhoz. Fűszeres és harmonikus íze minden falatban új élményt kínál!

**VENDÉGVÁRÓ
FALAT
ÉS FŐÉTEL**



VEGAN CSÍPŐS FALAFEL

PIKÁNS PITA CSÍPŐS FALAFELLEL

**HIHETETLEN
DE VEGÁN!**



**100%
NÖVÉNYI FEHÉRJE ALAPÚ
CSÍPŐS FALAFEL**



HOZZÁVALÓK 2 ADAGHOZ:

GARDEN GOURMET® Csípős Falafel –
Csípős csicseriborsó alapú elősütött,
gyorsfagyasztott, vegán falafel.

- 6-7 db **GARDEN GOURMET®
Csípős Falafel**
- 60 g reszelt sárgarépa
- 80 g vegyes salátalevél
- 300 g előkészített sütnivaló
zöldségkeverék
- 80 g kuskusz
- 8 evőkanál friss menta
- 4 evőkanál növényi joghurt
helyettesítő
- 2 teáskanál olívaolaj
- 1 db citrom leve
- 2 db laposkenyér vagy
wrap



ELKÉSZÍTÉS

1. A sütő előmelegítése és a zöldségek megsütése a kuskuszhoz:
Melegítsd elő a sütőt 180 °C-ra (légkeveréses sütő esetén 160 °C-ra), gázsütőnél 4-es fokozatra. A csomagoláson található utasítás szerint süsd meg a zöldségeket, amelyeket a kuskuszhoz használsz.
2. A falafel és a laposkenyér megsütése:
Helyezd a **GARDEN GOURMET® Csípős Falafel**-t az előmelegített 180 °C sütőbe, majd 8-11 percig süsd őket. Az utolsó 3-4 percre tedd a laposkenyeret is a sütőbe, hogy átmelegedjen.
3. Kuskuszsaláta elkészítése sült zöldségekkel:
A kuskuszt tedd egy tálba, és önts rá 120 ml forró vizet. Fedd le, és hagyd állni 5 percig, hogy megpuhuljon. Ezután add hozzá az olívaolajat és a citromlevet, majd keverd bele a sült zöldségeket.
4. Állítsd össze a tökéletes wrapet:
Keverd össze az összetevőket, majd helyezd őket a wrapre. A falafelt vágd félbe, vagy óvatosan törd darabokra a tetejére, majd hajtsd össze a wrapet.
5. Tálalás:
Tálald friss salátával, és élvezd a finom ízeket!

forrás: Vegetarian Fiery Red Pepper Falafel Pita

Garden Gourmet[®]



Elérhetőségeink:

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

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