

PŘIPRAVTE BEZMAŠÉ MENU PRO VAŠE ZÁKAZNÍKY

Garden
Gourmet®

Rostlinná inspirace





**Garden
Gourmet®**

Značka **GARDEN GOURMET®** nabízí široké produktové portfolio rostlinných alternativ masa a zeleninových pokrmů. Díky těmto produktům máte již vytvořený základ pro různé varianty bezmasých menu.

Nabídněte bezmasé menu i ve vašem provozu, ocení to nejen vegetariáni a vegani, ale oslovíte tím i běžné konzumenty, kteří si chtějí také pochutnat na rostlinné stravě nebo jíst odlehčeně.

Podívejte se na recepty z produktů GARDEN GOURMET® a nechte se jimi inspirovat. Vymyslete vlastní kombinace, kreativitě se meze nekladou, obzvlášť v kuchyni! Tak hurá do toho. Otočte na další stránku a objevte svět rostlinných možností.



**100%
ROSTLINNÉ
PROTEINY**



RAGÚ Z PEČENÝCH RAJČAT

S GARDEN GOURMET® VEGANSKÝM KARBANÁTKEM A BAZALKOU

🍴 10 | 🕒 40 min | 🍳 Středně těžké

VEGAN

Ingredience:

- 10 ks GARDEN GOURMET® Veganských karbanátků
- 1000 g rajčat nebo rajčatového suga
- 150 g cibule
- 50 g česneku
- 100 g zelených a černých oliv
- 50 g bazalky
- 10 g oregana
- 200 ml olivového oleje
- 250 g veganského sýru parmezán
- sůl

Postup:

1. Na oleji orestujeme nakrájenou cibuli a česnek, přidáme nasekaná rajčata a společně podusíme. Okořeníme solí, nasekanými listy bazalky a oreganem. Do ragú vložíme olivy a společně povaříme.
2. Na oleji opečeme GARDEN GOURMET® Veganské karbanátky dozlatova.
3. Karbanátky vložíme do rajčatového ragú a společně krátce prohřejeme.
4. Servírujeme s těstovinami nebo opečeným křupavým pečivem.
5. Na závěr posypeme veganským sýrem.



VEGANSKÉ GARDEN GOURMET®

„VÝPEČKY“ S KRÉMOVÝM ŠPENÁTEM A RESTOVANÝMI BRAMBOROVÝMI ŠIŠKAMI



10



60 min



Středně těžké

VEGETARIAN

Ingredience:

- 600 g GARDEN GOURMET® Veganských nudliček
- 1000 g cibule
- 100 g česneku
- 1 ml tekutého kouře
- 500 g listového špenátu
- 100 ml smetany 30 %
- 200 g bramborových noků
- 200 ml rostlinného oleje
- 200 g brambor
- divoké koření
- sůl a pepř

Postup:

1. Cibuli nakrájíme na měsíčky a česnek na plátky. Společně s divokým kořením, GARDEN GOURMET® Veganskými nudličkami a kapkou tekutého kouře vložíme do gastronádoby. Podlijeme vodou a pečeme při teplotě 170 °C po dobu 30 minut.
2. Listy špenátu očistíme a na oleji orestujeme, přidáme prolisovaný česnek, smetanu a vše společně promixujeme v hladké pyré.
3. Bramborové noky uvaříme v osolené vodě a poté orestujeme na oleji dozlatova.
4. Brambory oloupeme, nakrájíme na slabé plátky a poté na julienne nudličky. Smažíme na oleji dozlatova a takto vzniklou „slámou“ z brambor ozdobíme hotový pokrm.



SENDVIČ

S GARDEN GOURMET® VEGANSKÝM KARBANÁTKEM

COLESLAW SALÁTEM

A BAZALKOVÝM DIPEM



10



20 min



Středně těžké

VEGAN



Ingredience:

- 10 ks GARDEN GOURMET® Veganských karbanátků
- 10 ks bagetek
- 500 g bílého zelí
- 200 g mrkve
- 200 ml THOMY Veganské omáčky
- 1 ks citronu
- 500 g rajčat
- 100 g polníčku
- 20 g bazalkového pesta
- 200 ml olivového oleje
- sůl

Postup:

1. Zelí a mrkev nakrájíme na jemné nudličky, přidáme citronovou šťávu a THOMY Veganskou omáčku. Dochutíme solí a necháme v lednici odležet.
2. Na oleji opečeme GARDEN GOURMET® Veganské karbanátky dozlatova.
3. Bagetku na suché pánvi opečeme, potřeme THOMY Veganskou omáčkou smíchanou s bazalkovým pestem.
4. Přidáme coleslaw salát, plátky rajčat, GARDEN GOURMET® Veganský karbanátek a polníček.



Garden
Gourmet®

ZELENINOVÝ POKE BOWL

S GARDEN GOURMET® VEGANSKÝMI KOUSKY



10



20 min



Jednoduché

VEGAN



Ingredience:

- 700 g GARDEN GOURMET® Veganských kousků - vlněk
- 1000 g vařeného kuskusu
- 40 ks cherry rajčat
- 10 lžic hummusu
- 10 lžic kukuřice
- 200 g plátků salátové okurky
- 100 g opečené kukuřice
- 200 g THOMY Veganská omáčka

Postup:

1. Uvaříme kuskus podle návodu a použijeme ho jako základ pro poké bowl.
2. Na kuskus naskládáme GARDEN GOURMET® Veganské kousky - vlnky, nakrájená rajčata, vařenou kukuřici, plátky salátové okurky, hummus a opečenou kukuřici.
3. Přidáme THOMY Veganskou omáčku, kterou můžeme lehce okořenit nebo ozdobit bylinkami.



Garden
Gourmet®

GARDEN GOURMET® KARBANÁTEK S MLADÝM HRÁŠKEM, BRAMBOROVOU KAŠÍ A VINNOU OMÁČKOU



10



40 min



Středně těžké

VEGAN



Ingredience:

- 10 ks GARDEN GOURMET® Veganských karbanátků
- 500 g hrášku
- 50 g česneku
- 2000 g brambor
- 200 ml rostlinné smetany
- 500 ml zeleninového demi glace
- 500 ml červeného vína
- 20 g tymiánu
- 200 ml olivového oleje
- sůl

Postup:

1. Na olivovém oleji orestujeme prolisovaný česnek a přidáme hrášek. Krátce podusíme a dochutíme solí.
2. Brambory oloupeme a uvaříme doměkka. Uvařené brambory rozmixujeme a zjemníme smetanou.
3. GARDEN GOURMET® karbanátky opečeme dozlatova.
4. Červené víno v hrnci společně s tymiánem vaříme na redukci a přidáme zeleninový demi glace.
5. Poté ještě chvíli povaříme a zredukujeme.



Garden
Gourmet®

TĚSTOVINOVÝ SALÁT

S GARDEN GOURMET® VUNOU



10



20 min



Jednoduché

VEGAN



Ingredience:

- 500 g GARDEN GOURMET® Vuny
- 1000 g MAGGI® Vřetena
- 200 g THOMY Veganská omáčka
- 250 g červených a žlutých paprik
- 200 g červené cibule
- 200 g celeru
- 350 g brokolice
- 30 g petržele
- 150 g nakládaných okurek
- 100 ml olivového oleje
- citrón
- sůl a pepř

Postup:

1. Očistíme a nakrájíme brokolici na malé kousky. V hrnci vaříme brokolici a přidáme trochu soli. Jakmile je uvařená, vyndáme ji.
2. Ve vroucí vodě vaříme těstoviny podle instrukcí na obalu, následně je scedíme a necháme vychladnout.
3. Nakrájíme papriky, červenou cibuli, celer a nakládané okurky na kostičky.
4. Do mísy přidáme THOMY Veganskou omáčku a přidáme všechnu nakrájenou zeleninu a GARDEN GOURMET® Vunu, promícháme.
5. Těstoviny servírujeme v hlubokém talíři a navrch zdobíme brokolici a nasekanou petrželí. Na závěr přidáme trochu olivového oleje a plátek citrónu.



Garden
Gourmet®

TERIYAKI BUDDHA BOWL S RÝŽÍ

A GARDEN GOURMET® SENSATIONAL™

VEGANSKÝM TRHANÝM



10



30 min



Jednoduché

VEGAN



Ingredience:

- 600 g GARDEN GOURMET® Sensational™ trhaného
- 250 ml teriyaki omáčky
- 20 g černých sezamových semínek
- 20 g nakládaného zázvoru
- 1 kg vařené hnědé rýže
- 100 g fazolových klíčků
- 150 g edamame fazolek
- 175 g pak choi
- 2 ks červených chilli papriček
- 5 ks jarních cibulek
- koriandr

Postup:

1. Uvaříme hnědou rýži a rozmrazíme GARDEN GOURMET® Sensational™ trhané.
2. Teriyaki omáčku smícháme se zázvorem a dochutíme černými sezamovými semínky.
3. Veganské trhané vložíme do misky, přelijeme připravenou teriyaki omáčkou a marinujeme v lednici alespoň 20 minut.
4. Jarní cibulky a chilli papričky nakrájíme na tenké proužky a vložíme do ledové vody, aby zůstaly křupavé.
5. Listy pak choi zprudka opečeme na pánvi.
6. Jarní cibulky a chilli papričky vyjmeme z vody a osušíme.
7. Veganské trhané servírujeme do misky s vařenou rýží, fazolovými klíčky, edamame fazolkami, opečeným pak choi a teriyaki omáčkou. Posypeme chilli papričkami, jarní cibulkou a čerstvým koriandrem.



Garden
Gourmet®

HAVAJSKÝ POKÉ BOWL

S GARDEN GOURMET® VUNOU



10



20 min



Jednoduché

VEGAN



Ingredience:

- 700 g GARDEN GOURMET® Vuny
- 1250 g Arborio rýže
- 50 g ponzu omáčky
- 200 g červeného zelí
- 100 g čínského zelí
- 50 g ředkviček
- 50 g wakame řasy
- 125 g teriyaki omáčky
- 50 g jarní cibulky
- 50 g koriandru
- sezamová semínka (černá)
- sůl a pepř

Postup:

1. Naložíme červené zelí do rýžového octu na 15 minut.
2. Smícháme ponzu omáčku s teriyaki omáčkou.
3. Uvařenou rýži dáme do mísy s polovičním množstvím promíchané omáčky.
4. Nasekáme jarní cibulku (pouze zelenou část), nejemno nasekáme koriandr a na tenké plátky nakrájíme ředkvičky.
5. Přidáme GARDEN GOURMET® Vunu a naskládáme na rýži veškeré ingredience. Na závěr přidáme omáčku a servírujeme.



Garden
Gourmet®

STIR FRY

S GARDEN GOURMET® VEGANSKÝMI NUDLIČKAMI



10



30 min



Jednoduché

VEGAN



Ingredience:

- 500 g GARDEN GOURMET® Veganských nudliček
- 100 ml THOMY Combiflexu
- 350 g jasmínové rýže
- 400 g hráškových lusků
- 300 g mungo výhonků
- 400 g karotky
- 50 g chilli papriček
- 300 g fazolových lusků
- 250 ml sójové omáčky
- 50 ml medu
- 4 ks pomerančů
- 10 g koriandru
- sůl

Postup:

1. GARDEN GOURMET® Veganské nudličky orestujeme na oleji.
2. Přidáme nakrájenou zeleninu na julienne nudličky, výhonky a restujeme.
3. Dochutíme sójovou omáčkou, medem, chilli a pomerančovou šťávou.
4. Na závěr přidáme koriandr a servírujeme například s jasmínovou rýží nebo rýžovými či pohankovými nudlemi.



Garden
Gourmet®

LIBANONSKÝ SALÁT (TABOULEH)

S GARDEN GOURMET® VEGANSKÝMI KULIČKAMI



10



35 min



Středně těžké

VEGAN

Ingredience:

- 700 g GARDEN GOURMET® Veganských kuliček
- 500 g quinoi
- 500 g bulguru
- 150 g čerstvé máty
- 150 g koriandru
- 150 g semínek granátového jablka
- 40 ks cherry rajčat
- 10 ks jarní cibulky
- 5 lžiček olivového oleje
- 5 lžiček dukkah koření (orientální směs)
- šťáva ze tří citrónů
- sůl a pepř

Pečená mrkev:

- 10 ks mrkve
- 10 lžiček kumpy (sumach koření)
- 5 lžic olivového oleje

Tahini dresink:

- 5 lžic olivového oleje (extra panenského)
- 2 lžíce jablečného octa
- 3 lžíce javorového sirupu
- 6 lžic tahini
- šťáva ze dvou citrónů

Postup:

1. V troubě pečeme GARDEN GOURMET® Veganské kuličky po dobu 10 minut v předehřáté troubě na 180 °C.
2. Nasekáme mrkev na 3 cm kousky, přidáme olej, sůl, pepř, kumpu a pečeme 20 minut.
3. Promícháme všechny ingredience na dresink.
4. Uvaříme quinou a bulgur podle návodu.
5. Přidáme nasekané bylinky, rajčata, šťávu z citrónu, sůl, pepř a sestavíme z ingrediencí teplý salát.



Garden
Gourmet®

MINI BURGERY

S GARDEN GOURMET® SENSATIONAL™ STRIPSY

🍴 10 | ⌚ 60 min | 👨🍳👩🍳👦 Středně těžké

Ingredience pro 3 druhy mini burgerů:

- 10 ks GARDEN GOURMET® Sensational™ Veganských stripsů
- 10 ks bulek
- 130 g kimchi
- 100 ml veganské chilli majonézy
- 10 ks GARDEN GOURMET® Sensational™ Veganských stripsů
- 10 ks bulek
- 50 ml javorového sirupu
- 50 ml veganské buffalo wings omáčky
- 2 ks baby římského salátu
- thajská bazalka
- 10 ks GARDEN GOURMET® Sensational™ Veganských stripsů
- 10 ks bulek
- 2 ks avokáda
- 100 ml rajčatového džemu
- 40 g harrisy (volitelné)
- 50 g červené cibule
- 30 ml červeného vinného octa

Postup:

1. Připravíme si všechnu zeleninu a omáčky.
2. Cibuli nakrájenou na tenké plátky marinujeme ve vinném octu.
3. Ohřejeme bulky.
4. GARDEN GOURMET® Sensational™ Veganské stripsy smažíme 3–4 minuty při teplotě 175 °C, dokud nebudou zlatavé a křupavé.
5. Sestavíme mini burgery a servírujeme.

VEGAN



TACOS

S GARDEN GOURMET® SENSATIONAL™ STRIPSY VE SLADKOKYSELÉ OMÁČCE



10



45 min



Středně těžké

Ingredience:

- 1 kg GARDEN GOURMET® Sensational™ Veganské stripsy
- 10 ks tacos
- 150 g ledového nakrájeného salátu
- 50 g čerstvých lístků koriandru

Sladkokyselá omáčka:

- 90 g MAGGI® Drcená rajčata
- 60 g MAGGI® Thai sweet chilli omáčka
- 15 g švestkové omáčky
- 5 ml worchesterové omáčky
- 5 ml rýžového octu
- 10 g ostružinové omáčky
- 30 g cukru
- 1 g bílého pepře v prášku
- 3 g soli

Pico de Gallo:

- 200 g rajčat, nakrájených na malé kostičky
- 50 g cibule, nakrájené na malé kostičky
- 10 g nasekané jalapeños papričky
- 15 g nasekané lístky koriandru
- limetkové šťávy z 1 ks
- 3 g soli

Postup:

1. Ve sklenici smícháme všechny ingredience na pico de gallo a odložíme stranou.
2. V hrnci smícháme všechny ingredience na sladkokyselou omáčkou, přivedeme k varu a odložíme stranou.
3. V troubě předehřáté na 180 °C pečeme GARDEN GOURMET® Sensational™ Veganské stripsy po dobu 5–7 minut.
4. Do tacos dáme ledový salát, poté GARDEN GOURMET® Sensational™ Veganské stripsy, pokapeme sladkokyselou omáčkou a posypeme pico de gallo.
5. Nakonec zdobíme čerstvými lístky koriandru.

VEGAN



Garden
Gourmet®

LETNÍ MUSAKA

S GARDEN GOURMET® VEGANSKÝM MLETÝM, LILKEM A CUKETAMI



10



60 min



Středně těžké

VEGAN



Ingredience:

- 400 g GARDEN GOURMET® Veganské mleté
- 200 g cibule
- 100 ml olivového oleje
- 200 g mrkve
- 200 g řapíkatého celeru
- 200 g petržele
- 300 g MAGGI® Tomatového základu
- 1000 g lilku
- 1000 g cukety
- 50 g bazalky
- 10 g muškátového květu
- sůl a pepř

Postup:

1. Kořenovou zeleninu nakrájíme na kostičky, orestujeme na oleji, přidáme MAGGI® Tomatový základ, muškátový květ a bazalku, krátce redukujeme.
2. Do omáčky vložíme GARDEN GOURMET® Veganské mleté a krátce provaříme.
3. Nakrájíme lilek a cukety na plátky, nasolíme a necháme odpočinout.
4. Lilek a cuketu vysušíme papírem a opečeme na olivovém oleji.
5. Lilek a cuketu vrstvíme podobně jako lasagne.



Garden
Gourmet®

