

PRIPRAVTE BEZMÄSITÉ MENU PRE VAŠICH ZÁKAZNÍKOV

Garden
Gourmet®

Rastlinná inšpirácia





**Garden
Gourmet®**

Značka **GARDEN GOURMET®** ponúka široké produktové portfólio rastlinných náhrad mäsa a zeleninových pokrmov. Vďaka týmto produktom máte vytvorený základ pre rôzne varianty bezmäsitých menu.

Ponúknite bezmäsité menu aj vo vašej prevádzke, ocenia to nielen vegetariáni a vegáni, ale oslovíte tým aj bežných konzumentov, ktorí si chcú tiež pochutnať na rastlinnej strave alebo jesť odľahčene.

Pozrite sa na recepty z produktov GARDEN GOURMET® a nechajte sa nimi inšpirovať. Vymyslite vlastné kombinácie, kreativite sa medze nekladú, obzvlášť v kuchyni! Tak hurá do toho. Otočte na ďalšiu stránku a objavte svet rastlinných možností.



**100%
RASTLINNÉ
PROTEÍNY**



RAGÚ Z PEČENÝCH RAJČÍN

S GARDEN GOURMET® VEGÁNSKOU FAŠÍRKOU A BAZALKOU



10



40 min



Stredne ťažké

VEGAN



Ingrediencie:

- 10 ks GARDEN GOURMET® Vegánskych fašírok
- 1000 g rajčín alebo rajčinového suga
- 150 g cibule
- 50 g cesnaku
- 100 g zelených a čiernych olív
- 50 g bazalky
- 10 g oregana
- 200 ml olivového oleja
- 250 g vegánskeho syru parmezán
- soľ

Postup:

1. Na oleji orestujeme nakrájanú cibuľu a cesnak, pridáme nasekané rajčiny a spoločne podusíme. Okoreníme soľou, nasekanými listami bazalky a oreganom. Do ragú vložíme olivy a spoločne prevaríme.
2. Na oleji opečieme GARDEN GOURMET® Vegánske fašírky do zlatista.
3. Fašírky vložíme do rajčinového ragú a spoločne krátko prehrejeme.
4. Servírujeme s cestovinami alebo opečeným chrumkavým pečivom.
5. Na záver pridáme vegánsky syr.



VEGÁNSKE GARDEN GOURMET®

PEČENÉ REZANČEKY S KRÉMOVÝM ŠPENÁTOM A RESTOVANÝMI ZEMIAKOVÝMI MINI-ŠIŠKAMI



10



60 min



Stredne ťažké

VEGETARIAN



Ingrediencie:

- 600 g GARDEN GOURMET® Vegánskych rezančiekov
- 1000 g cibule
- 100 g cesnaku
- 1 ml tekutého dymu
- 500 g listového špenátu
- 100 ml smotany 30%
- 200 g zemiakových mini-šišiek
- 200 ml rastlinného oleja
- 200 g zemiakov
- divoké korenie, soľ a korenie

Postup:

1. Cibuľu nakrájame na mesiačky a cesnak na plátky. Spoločne s divokým korením, GARDEN GOURMET® Vegánskymi rezančekom a kvapkou tekutého dymu vložíme do gastronádoby. Podlejeme vodou a pečieme pri teplote 170 °C približne 30 minút.
2. Listy špenátu očistíme a na oleji orestujeme, pridáme pretlačený cesnak, smotanu a všetko spoločne rozmixujeme na hladké pyré.
3. Zemiakové mini-šišky uvaríme v osolenej vode a potom orestujeme na oleji do zlatista.
4. Zemiaky ošúpeme, nakrájame na tenké plátky a potom na julienne rezančeky. Vyprážame na oleji do zlatista a takto vzniknutou „slamou“ zo zemiakov ozdobíme hotový pokrm.



Garden
Gourmet®

SENDVIČ

S GARDEN GOURMET® VEGÁNSKOU FAŠÍRKOU

COLESLAW ŠALÁTOM

A BAZALKOVÝM DIPOM

🕒 10 | ⌚ 20 min | 🍳🍴🍷 Stredne ťažké

VEGAN

Ingrediencie:

- 10 ks GARDEN GOURMET® Vegánskych fašírok
- 10 ks bagetiek
- 500 g bielej kapusty
- 200 g mrkvy
- 200 ml THOMY Vegánskej majonézy
- 1 ks citrónu
- 500 g rajčín
- 100 g valeriánky poľnej
- 20 g bazalkového pesta
- 200 ml olivového oleja
- soľ

Postup:

1. Kapustu a mrkvu nakrájame na jemné rezančeky, pridáme citrónovú šťavu a THOMY Vegánsku majonézu. Dochutíme soľou a necháme v chladničke odležať.
2. Na oleji opečieme GARDEN GOURMET® Vegánske fašírky do zlatista.
3. Bagetku na suchej panvici opečieme, potrieme THOMY Vegánskou majonézou zmiešanou s bazalkovým pestom.
4. Pridáme coleslaw šalát, plátky rajčín, GARDEN GOURMET® Vegánsku fašíрку a valeriánku.



ZELENINOVÝ POKE BOWL

S GARDEN GOURMET® VEGÁNSKÝMI KÚSKAMI

🕒 10 | ⌚ 20 min | 🍴👤👤 Jednoduché

VEGAN

Ingrediencie:

- 700 g GARDEN GOURMET® Vegánskych kúskov-vlniek
- 1000 g vareného kuskusu
- 40 ks cherry paradajok
- 10 lyžíc hummusu
- 10 lyžíc kukurice
- 200 g plátkov šalátovej uhorky
- 100 g opečenej kukurice
- 200 g THOMY Vegánskej omáčky

Postup:

1. Uvaríme kuskus podľa návodu a použijeme ho ako základ pre poke bowl.
2. Na kuskus naukladáme GARDEN GOURMET® Vegánske kúsky-vlnky, nakrájané paradajky, varenú kukuricu, plátky šalátovej uhorky, hummus a opečenú kukuricu.
3. Pridáme THOMY Vegánsku omáčku, ktorú môžeme ľahko okoreniť alebo ozdobiť bylinkami.



Garden
Gourmet®

GARDEN GOURMET® FAŠÍRKA S MLADÝM HRÁŠKOM, ZEMIAKOVOU KAŠOU A VÍNNOU OMÁČKOU

🕒 10 | ⌚ 40 min | 🍴👤👤 Stredne ťažké

VEGAN

Ingrediencie:

- 10 ks GARDEN GOURMET® Vegánskych fašírok
- 500 g hrášku
- 50 g cesnaku
- 2000 g zemiakov
- 200 ml rastlinnej smotany
- 500 ml zeleninového demi glace
- 500 ml červeného vína
- 20 g tymianu
- 200 ml olivového oleja
- soľ

Postup:

1. Na olivovom oleji orestujeme prelisovaný cesnak a pridáme hrášok. Krátko podusíme a dochutíme soľou.
2. Zemiaky ošúpeme a uvaríme do mäka. Uvarené zemiaky rozmixujeme a zjemníme smotanou.
3. GARDEN GOURMET® Vegánske fašírky opečieme do zlatista.
4. Červené víno v hrnci spoločne s tymianom necháme zovrieť, pridáme zeleninový demi glace.
5. Potom ešte chvíľu povaríme a zredukujeme.



Garden
Gourmet®

CESTOVINOVÝ ŠALÁT

S GARDEN GOURMET® VUNOU

10 |

20 min |



Jednoduché

VEGAN



Ingrediencie:

- 500 g GARDEN GOURMET® Vuny
- 1000 g MAGGI® Vretená
- 200 g THOMY Vegánskej omáčky
- 250 g červených a žltých paprik
- 200 g červenej cibule
- 200 g zeleru
- 350 g brokolice
- 30 g petržlenu
- 150 g nakladaných uhoriek
- 100 ml olivového oleja
- citrón
- soľ a korenie

Postup:

1. Očistíme a nakrájame brokolicu na malé kúsky. V hrnci uvaríme brokolicu a pridáme trochu soli. Akonáhle je uvarená vyberieme ju.
2. Vo vriacej vode uvaríme cestoviny podľa inštrukcií na obale, následne ich scedíme a necháme vychladnúť.
3. Nakrájame papriky, červenú cibuľu, zeler a nakladané uhorky na kocky.
4. Do misy pridáme THOMY Vegánsku omáčku, všetku nakrájanú zeleninu a GARDEN GOURMET® Vunu, premiešame.
5. Cestoviny servírujeme v hlbokom tanieri a navrch zdobíme brokolicou a nasekanou petržlenovou vňaťou. Na záver pridáme trochu olivového oleja a plátok citróna.



Garden
Gourmet®

TERIYAKI BUDDHA BOWL S RYŽOU

A GARDEN GOURMET® SENSATIONAL™ VEGÁNSKYM TRHANÝM

🕒 10 | ⌚ 30 min | 🍴🍴🍴 Jednoduché

VEGAN

Ingrediencie:

- 600 g GARDEN GOURMET® Sensational™ trhaného
- 250 ml teriyaki omáčky
- 20 g čiernych sezamových semienok
- 20 g nakladaného d'umbiera
- 1 kg varenej hnedej ryže
- 100 g fazuľových klíčkov
- 150 g edamame fazuliek
- 175 g pak choi
- 2 ks červených čili papričiek
- 5 ks jarných cibuliek
- koriander

Postup:

1. Uvaríme hnedú ryžu a rozmrazíme GARDEN GOURMET® Sensational™ trhané.
2. Teriyaki omáčku zmiešame s d'umbierom a dochutíme čiernymi sezamovými semienkami.
3. Vegánske trhané vložíme do misky, prelejeme pripravenou teriyaki omáčkou a marinujeme v chladničke aspoň 20 minút.
4. Jarné cibulky a chilli papričky nakrájame na tenké prúžky a vložíme do ľadovej vody, aby zostali chrumkavé.
5. Listy pak choi sprudka opečieme na panvici.
6. Jarné cibulky a chilli papričky vyberieme z vody a osušíme.
7. Vegánske trhané servírujeme do misky s uvarenou ryžou, fazuľovými klíčkami, edamame fazuľkami, opečenou pak choi kapustou a teriyaki omáčkou. Posypeme chilli papričkami, jarnou cibuľkou a čerstvým koriandrom.



Garden
Gourmet®

HAVAJSKÝ POKÉ BOWL

S GARDEN GOURMET® VUNOU

🍴 10 | ⌚ 20 min | 🍴🍴🍴 Jednoduché

VEGAN

Ingrediencie:

- 700 g GARDEN GOURMET® Vuny
- 1250 g Arborio ryže
- 50 g ponzu omáčky
- 200 g červenej kapusty
- 100 g čínskej kapusty
- 50 g red'koviek
- 50 g wakame riasy
- 125 g teriyaki omáčky
- 50 g jarnej cibul'ky
- 50 g koriandra
- sezamové semienka (čierne)
- soľ a korenie

Postup:

1. Naložíme červenú kapustu do ryžového octu na 15 minút.
2. Zmiešame ponzu omáčku s teriyaki omáčkou.
3. Uvarenú ryžu dáme do misy s polovičným množstvom premiešanej omáčky.
4. Nasekáme jarnú cibul'ku (len zelenú časť), najemno nasekáme koriander a na tenké plátky nakrájame red'kovky.
5. Pridáme GARDEN GOURMET® Vunu a naukladáme na ryžu všetky ingrediencie. Na záver pridáme omáčku a servírujeme.



Garden
Gourmet®

STIR FRY

S GARDEN GOURMET® VEGÁNSKÝMI REZANČEKMI

🍴 10 | ⌚ 30 min | 🍴🍴🍴 Jednoduché

VEGAN

Ingrediencie:

- 500 g GARDEN GOURMET® Vegánskych rezančiekov
- 100 ml THOMY Combiflexu
- 350 g jazmínovej ryže
- 400 g hráškových strukov
- 300 g mungo výhonkov
- 400 g karotky
- 50 g chilli papričiek
- 300 g fazuľových strukov
- 250 ml sójovej omáčky
- 50 ml medu
- 10 g koriandra, soľ

Postup:

1. GARDEN GOURMET® Vegánske rezančky orestujeme na oleji.
2. Pridáme nakrájanú zeleninu na julienne rezančky, mungo výhonky a restujeme.
3. Dochutíme sójovou omáčkou, medom, chilli a pomarančovou šťavou.
4. Na záver pridáme koriander a servírujeme, napríklad s jazmínovou ryžou alebo ryžovými či pohánkovými rezancami.



LIBANONSKÝ ŠALÁT (TABOULEH)

S GARDEN GOURMET® VEGÁNSKÝMI GULÔČKAMI

🕒 10 | 🕒 35 min | 🍴🍴🍴 Stredne ťažké

Ingrediencie:

- 700 g GARDEN GOURMET® Vegánskych gulôčok
- 500 g quinoi
- 500 g bulguru
- 150 g čerstvej mäty
- 150 g koriandra
- 150 g semienok granátového jablka
- 40 ks cherry paradajok
- 10 ks jarnej cibulky
- 5 lyžičiek olivového oleja
- 5 lyžičiek dukkah korenia (orientálna zmes)
- šťava z troch citrónov
- soľ a korenie

Pečená mrkva:

- 10 ks mrkvy
- 10 lyžičiek kumpy (sumach korenia)
- 5 lyžíc olivového oleja

Tahini dresing:

- 5 lyžíc olivového oleja (extra panenského)
- 2 lyžice jablčného octu
- 3 lyžice javorového sirupu
- 6 lyžíc tahini
- šťava z dvoch citrónov

Postup:

1. V rúre pečieme GARDEN GOURMET® Vegánske gulôčky, približne 10 minút v predhriatej rúre na 180 °C.
2. Nasekáme mrkvu na 3 cm kúsky, pridáme olej, soľ, korenie, kumpu a pečieme 20 minút.
3. Premiešame všetky ingrediencie na dresing.
4. Uvaríme quinou a bulgur podľa návodu.
5. Pridáme nasekané bylinky, paradajky, šťavu z citróna, soľ, korenie a zostavíme z ingrediencií teplý šalát.

VEGAN



Garden
Gourmet®

MINI BURGERY

S GARDEN GOURMET® SENSATIONAL™ STRIPSAMI

🍽️ 10 | ⌚ 35 min | 🍴🍴🍴 Stredne ťažké

Ingrediencie pre 3 druhy mini burgerov:

- 10 ks GARDEN GOURMET® Sensational™ Vegánskych stripsov
- 10 ks hamburgerových žemlí
- 130 g kimchi
- 100 ml vegánskej chilli majonézy
- 10 ks GARDEN GOURMET® Sensational™ Vegánskych stripsov
- 10 ks hamburgerových žemlí
- 50 ml javorového sirupu
- 50 ml vegánskej buffalo wings omáčky
- 2 ks baby rímskeho šalátu
- thajská bazalka
- 10 ks GARDEN GOURMET® Sensational™ Vegánskych stripsov
- 10 ks hamburgerových žemlí
- 2 ks avokáda
- 100 ml paradajkového džemu
- 40 g harrisy (voliteľné)
- 50 g červenej cibule
- 30 ml červeného vínneho octu

Postup:

1. Pripravíme si zeleninu a omáčky.
2. Cibuľu nakrájanú na tenké plátky marinujeme vo vínnom octe.
3. Ohrejeme žemle.
4. GARDEN GOURMET® Sensational™ Vegánske stripsy vyprážame 3 - 4 minúty pri teplote 175 °C, kým nebudú zlatisté a chrumkavé.
5. Vytvoríme mini burgery a servírujeme.

VEGAN



Garden
Gourmet®

TACOS V SLADKOKYSELEJ OMÁČKE

S GARDEN GOURMET® SENSATIONAL™ STRIPSAMI

🕒 10 | ⌚ 45 min | 🍴👤👤 Stredne ťažké

Ingrediencie:

- 1 kg GARDEN GOURMET® Sensational™ Vegánske stripsy
- 10 ks tacos
- 150 g ľadového nakrájaného šalátu
- 50 g čerstvých lístkov koriandra

Sladkokyslá omáčka:

- 90 g MAGGI® Drvené paradajky
- 60 g MAGGI® Thai sweet chilli omáčka
- 15 g slivkovej omáčky
- 5 ml worchesterovej omáčky
- 5 ml ryžového octu
- 10 g černicovej omáčky
- 30 g cukru
- 1 g bieleho korenia v prášku
- 3 g soli

Pico de Gallo:

- 200 g paradajok, nakrájaných na malé kocky
- 50 g cibule, nakrájanej na malé kocky
- 10 g nasekané jalapeño papričky
- 15 g nasekané lístky koriandra
- limetkovej šťavy z 1 ks
- 3 g soli

Postup:

1. V pohári zmiešame všetky ingrediencie na pico de gallo a odložíme nabok.
2. V hrnci zmiešame všetky ingrediencie na sladkokyslú omáčkou, privedieme do varu a odložíme nabok.
3. V rúre predhriatej na 180 °C pečieme GARDEN GOURMET® Sensational™ Vegánske stripsy približne 5 – 7 minút.
4. Do tacos dáme ľadový šalát, potom GARDEN GOURMET® Sensational™ Vegánske stripsy, pokvapkáme sladkokyslou omáčkou a posypeme pico de gallo.
5. Nakoniec zdobíme čerstvými lístkami koriandra.

VEGAN



Garden
Gourmet®

LETNÁ MUSAKA

S GARDEN GOURMET® VEGÁNSKÝM MLETÝM, BAKLAŽÁNOM A CUKETAMI



10



60 min



Stredne ťažké

VEGAN

Ingrediencie:

- 400 g GARDEN GOURMET® Vegánske mleté
- 200 g cibule
- 100 ml olivového oleja
- 200 g mrkvy
- 200 g stopkového zeleru
- 200 g petržlenu
- 300 g MAGGI® Tomatového základu
- 1000 g baklažánu
- 1000 g cukety
- 50 g bazalky
- 10 g muškátového kvetu
- soľ a korenie

Postup:

1. Koreňovú zeleninu nakrájame na kocky, orestujeme na oleji, pridáme MAGGI® Tomatový základ, muškátový kvet a bazalku, krátko redukuje.
2. Do omáčky vložíme GARDEN GOURMET® Vegánske mleté a krátko prevaríme.
3. Nakrájame baklažán a cukety na plátky, nasolíme a necháme odpočinúť.
4. Baklažán a cuketu vysušíme papierom a opečieme na olivovom oleji.
5. Baklažán a cuketu vrstváme podobne ako lazane.

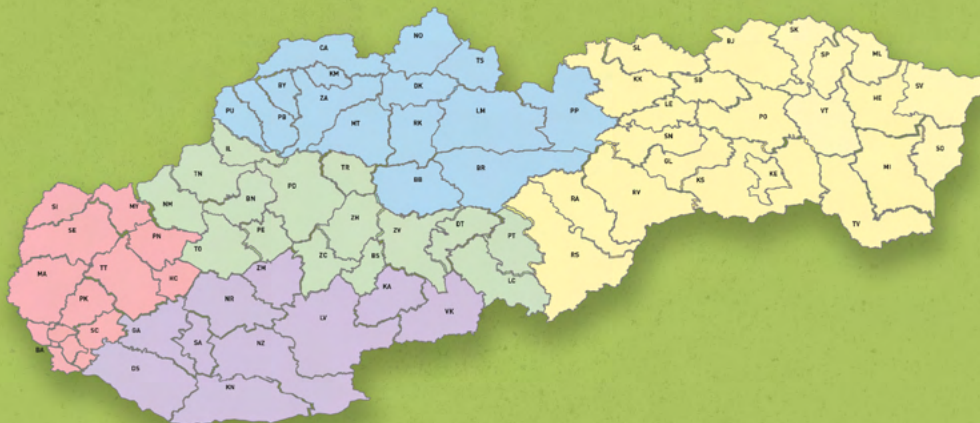


Garden
Gourmet®

Naše výrobky a služby Vám najlepšie
sprosťujú naši obchodní reprezentanti.

Môžete ich ľahko kontaktovať prostredníctvom telefónu a dohodnúť si schôdzku
v dobe, kedy vám to najlepšie vyhovuje. Sme tu pre Vás!

Kontakty na obchodných reprezentantov:



Kontakt	Región
908 770 789	Dunajská Streda, Galanta, Komárno, Krupina, Levice, Nitra, Nové Zámky, Šaľa, Veľký Krtíš, Zlaté Moravce
905 209 157	Bánovce nad Bebravou, Banská Štiavnica, Detva, Ilava, Lučenec, Nové Mesto nad Váhom, Partizánske, Poltár, Prievidza, Topoľčany, Trenčín, Turčianske Teplice, Zvolen, Žarnovica, Žiar nad Hronom
905 212 398	Bardejov, Gelnica, Humenné, Kežmarok, Košice, Košice a okolie, Levoča, Medzilaborce, Michalovce, Prešov, Revúca, Rimavská Sobota, Rožňava, Sabinov, Snina, Sobrance, Spišská Nová Ves, Stará Ľubovňa, Stropkov, Svidník, Trebišov, Vranov nad Topľou
905 662 836	Banská Bystrica, Brezno, Bytča, Čadca, Dolný Kubín, Kysucké Nové Mesto, Liptovský Mikuláš, Martin, Námestovo, Poprad, Považská Bystrica, Púchov, Ružomberok, Tvrdošín, Tatry, Žilina
908 678 255	Bratislava, Hlohovec, Malacky, Myjava, Pezinok, Piešťany, Senec, Senica, Skalica, Trnava
915 595 254	Prezentačný kuchár pre Slovensko



Nestlé Slovensko s.r.o.
Košovská cesta 11, 971 27 Prievidza

www.nestleprofessional.sk
Infolinka: 800 135 135

