

GARDEN GOURMET RECEPTEK

CÉKLÁS RÉPAFŐZELÉK BALZSAMOS KARAMELLIZÁLT LILAHAGYMÁVAL ÉS GARDEN GOURMET VEGAN SCHNITZELLEL

Hozzávalók 1 személyre:

- 2 evőkanál olívaolaj
- 50 g vöröshagyma
- 150 g cékla
- 150 g sárgarépa
- 1 teáskanál só
- bors
- maréknyi snidling vagy petrezselyem
- 100 g lilahagyma
- 1 teáskanál balzsamecet
- 1 adag Garden Gourmet Vegan Schnitzel



Elkészítés:

A vöröshagymát, a répát és a céklát hámozzuk meg, majd vágjuk apró kockákra. Egy evőkanál olajon futtassuk meg az apróra vágott vöröshagymát, néhány percig dinszteljük, majd adjuk hozzá a felkockázott zöldségeket, és pároljuk további 5 percig. Öntsük fel annyi vízzel, amennyi éppen ellepi, fűszerezük sóval, kevés borssal és főzzük puhára a zöldségeket, kb. 30 perc alatt. A megpuhult zöldségek felét turmixoljuk le. Ízlés szerint ízesíthetjük snidlinggel vagy akár friss petrezselyemmel.

Egy másik serpenyőben kezdjük el melegíteni a másik evőkanál olajat, majd tegyük bele a vékony szeletekre vágott lilahagymát, adjuk hozzá a balzsamecetet és közepes lángon dinszteljük addig (folyamatos keverés mellett), míg meg nem puhul a hagyma. Melegítsük elő a sütőt 180°C-ra, majd tegyük a vegán szeletet sütőpapírral kibélelt tepsibe és süssük 9-11 percig. Félidőben forgassuk meg. Tálaláskor szedjük a főzelékből a tányérra, díszítsük a dinsztelt hagymával és egészítsük ki a sült vegán szelettel.

Tápanyagtartalom 1 adagban: Energia: 568 kcal, Fehérje: 17 g, Zsír: 32 g, Szénhidrát: 49 g

ÉDESBURGONYAPÜRÉ FŰSZERES KARFIOLLAL, DÍÓVAL, GRÁNÁTALMÁVAL ÉS GARDEN GOURMET VEGAN NUGGETSSEL

Hozzávalók 1 adaghoz:

- 200 g édesburgonya
- csipet só
- késhegynyi szerecsendió
- 200 g karfiol
- 1 teáskanál olívaolaj
- fél teáskanál só
- csipet bors
- 1 teáskanál fűszerpaprika
- 10 g dió
- 50 g gránátalmamag
- 5 g dióolaj
- friss petrezselyem
- 1 adag Garden Gourmet Vegan Nuggets



Elkészítés:

A sütőt melegítsük elő 180 fokra. Az olajat keverjük ki a sóval, borssal, fűszerpaprikával. A karfiolt mossuk meg, szedjük rózsáira, majd tegyük egy sütőpapírral bélelt tepsire. Kenjük meg ecset segítségével a karfiolrósákat a fűszeres olajjal, majd tegyük a sütőbe és süssük 20-25 percig.

Az édesburgonyát tisztítsuk meg, majd vágjuk kockákra, pároljuk puhára és pürésítsük le egy kevés sóval, szerecsendióval.

Ha kész a karfiol, a sütőt állítsuk 200 fokra, majd süssük a Vegan Nuggeteket a sütő közepére helyezett, sütőpapírral kibélelt tepsiben 7-9 percig. Félidőben forgassuk meg.

Tálaláskor az édesburgonya pürét halmozzuk a tányérra, tetejét szórjuk meg fűszeres karfiollal, a dióval és a gránátalmával, csurgassunk rá egy kevés dióolajat és egészítsük ki a frissen sült Vegan Nuggets-szel.

Tápanyagtartalom 1 adagban: Energia: 585 kcal, Fehérje: 22 g, Zsír: 27 g, Szénhidrát: 60 g

ZÖLD WRAP GARDEN GOURMET VEGETÁRIÁNUS PIRÍTOTT FALATOKKAL

Hozzávalók 1 adaghoz:

Zöld wraphez:

- 70 g csicseriborsóliszt
- 1-1,5 dl víz
- maréknyi bébispenót
- csipet só
- csipet bors
- kevés olívaolaj sütéshez (5 g)

Pesztóhoz:

- 2 maréknyi friss bazsalikom
- 1 evőkanál olívaolaj
- 10 g kesudió
- csipet só
- 1 kisebb gerezd fokhagyma

Töltéshez:

- nagy maréknyi rukkola
- 150 g paradicsom
- 1 adag Garden Gourmet Vegetáriánus Pirított Falatok

1 teáskanál tahini a tetejére

Elkészítés:

Készítsük el a pesztót: halmozzuk a friss bazsalikomot, az olívaolajat, a kesudiót, a sót és a fokhagymát egy késes aprítógépbe és aprítsuk addig, amíg egynemű, krémes masszát nem kapunk. (Érdemesebb növelni a mennyiséget és nagyobb adagot készíteni, hogy a gépek könnyebben tudjanak dolgozni.)

A csicseriborsólisztet mérjük ki egy tálba, adjuk hozzá a fűszereket és a vizet, valamint a megmosott spenótot és turmixoljuk le. Az így kapott tejszínsűrűségű masszát öntsük egy kiolajozott, előmelegített palacsinta serpenyőbe és süssük készre mindkét oldalát 2-2 perc alatt.

A Garden Gourmet Pirított Falatokat tegyük egy sütőpapírral bélelt tepsibe és süssük készre 180 fokra előmelegített sütőben 4-6 perc alatt. Félidőben forgassuk meg.

Tálaláskor a csicseris wrapet kenjük meg a pesztóval, halmozzuk rá a megmosott rukkolát, az apróra vágott paradicsomot, és a pirított falatokat, majd tekerjük fel. Legvégül kevés tahinivel locsoljuk meg.

Tápanyagtartalom 1 adagban: Energia: 635 kcal, Fehérje: 40 g, Zsír: 29 g, Szénhidrát: 49 g

