

Catálogo de produtos



**Garden
Gourmet**[®]

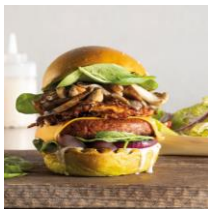
PORQUÊ ESCOLHER GARDEN GOURMET?

- Sem comprometer o sabor ou a textura
- Gama à base de proteína vegetal
- Sem soja OGM
- Certificado Vegan / Vegetariano
- Alternativas proteicas nutricionalmente equilibradas
- Transparência dos ingredientes nas embalagens
- A nossa gama é incrivelmente rápida e fácil de preparar
- Métodos de preparação versáteis – forno, frigideira, fritadeira

The future of plant-based meal solutions is Sensational. Date

Garden
Gourmet®

SENSATIONAL BUGER



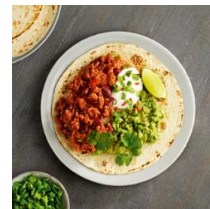
BURGER DELUXE



ALMÔDEGAS VEGAN



PICADO VEGAN



PANADO VEGETARIANO



NUGGETS VEGETARIANOS



TIRAS BRASEADAS



HAMBÚRGUER DE LENTILHAS



PANADO DE TOMATE E QUEIJO



VEGAN



VEGETARIANO

SENSATIONAL BURGER

O nosso Garden Gourmet Sensational Burger dá-lhe a experiência do verdadeiro hambúrguer sem comprometer o sabor e a textura.

O Garden Gourmet Sensational Burger é feito com ingredientes de proteína vegetal: soja (não OGM), trigo, beterraba e óleo de coco.

Proteína
100%
vegetal

ÓTIMO SABOR
& TEXTURA
SUCULENTA

RICO EM
PROTEÍNA

SOJA
SEM
OGM



GARDEN GOURMET

Burger Deluxe

Garden Gourmet Burger Deluxe proporciona uma experiência deliciosa e uma textura que parece, cheira e sabe a um hambúrguer de carne. Feito à base de proteína vegetal e uma mistura rica de especiarias, este hambúrguer vegetariano é rico em proteína e uma boa fonte de fibra com baixo teor de gorduras saturadas

Garden Gourmet Burger Deluxe pode ser facilmente aquecido no forno, frito ou grelhado na frigideira, sem perder o seu suculento sabor, a sua textura saborosa ou o seu tamanho. Fácil de confeccionar e delicioso, este hambúrguer vegetariano fará crescer água na boca dos seus clientes!



GARDEN GOURMET

Burger Deluxe

- À base de proteína vegetal
 - Rica em proteína 17.9 g *
 - Fonte de Fibra 5.6 g*
 - Soja sem OGM
 - Certificado V-Label: Vegetariano
 - Fácil e rápida preparação
 - Métodos de preparação versáteis: do forno à frigideira
-



*Proteína & fibra por porção de 100g



GARDEN GOURMET

Almôndegas Vegan

As Almôndegas Vegan de Garden Gourmet são uma alternativa saborosa e versátil à carne. Ideais para adicionar a uma variedade de receitas desde massas italianas ou exóticos pratos de origem asiática

Estas delícias vegan são fáceis e rápidas de preparar oferecendo uma refeição quente e prazerosa.

Rico em proteína vegetal, as almondegas vegan são muito saborosas. Podem ser preparadas com tempo ou à hora da refeição, sem perderem a sua suculência. Experimente como um snack rápido servido com molho de iogurte!



GARDEN GOURMET

Almôndegas Vegan

- Sem comprometer o sabor e a textura
- Proteína 100% de origem vegetal
- Rica em proteína 17.7 g *
- Fonte de Fibra 7.5 g*
- Soja sem OGM
- Certificado V-Label: Vegan
- Fácil e rápida preparação
- Métodos de preparação versátil



*Proteína & fibra por porção de 100g



GARDEN GOURMET

Picado Vegan

O Picado Vegan Garden Gourmet é uma oferta versátil e já pré-cozinada, que pode ser facilmente e rapidamente preparada da mesma forma que a carne picada.

Cada cultura traz sua história de receitas de carne picada e agora já pode criar essas receitas com nosso picado vegan à base de proteína vegetal, oferecendo uma ótima experiência, sabor e textura que teria com carne.

O nosso Picado Vegan é rico em proteína e fonte de fibra. Pode ser usado em diversas receitas, sejam elas inovadoras ou tradicionais, desde lasanha, bolonhesa, *pad ka pao*, quiches de legumes, kebabs, chilli sem carne e muitas mais.



Garden Gourmet Picado Vegan

- Sem comprometer o sabor e a textura
- Proteína 100% de origem vegetal
- Rica em proteína 20 g *
- Rico em Fibra 8 g*
- Soja sem OGM
- Certificado V-Label: Vegan
- Pré-cozinhado
- Fácil e rápida preparação
- Métodos de preparação versátil



*Proteína & fibra por porção de 100g



Garden
Gourmet

Expertise global para desenvolver e produzir substitutos de frango à base de proteína vegetal

Expertise incomparável no **Sabor, textura, nutrição, ingredientes** (soja sem OGM) e **Fornecimento Responsável**

Garden Gourmet tem um portfólio versátil de produtos vegetarianos semelhantes ao frango. Usando diferentes tecnologias, somos capazes de adaptar o produto com base nas necessidades dos nossos clientes:

- Textura - macio
- Sabor: semelhante ao frango
- Revestimento: produtos com e sem revestimento
- Diferentes formatos: Panado Vegetariano, Nuggets, Tiras Braseadas

Todos os nossos produtos permitem ao seu chef uma ampla gama de diferentes aplicações e métodos de confeção.



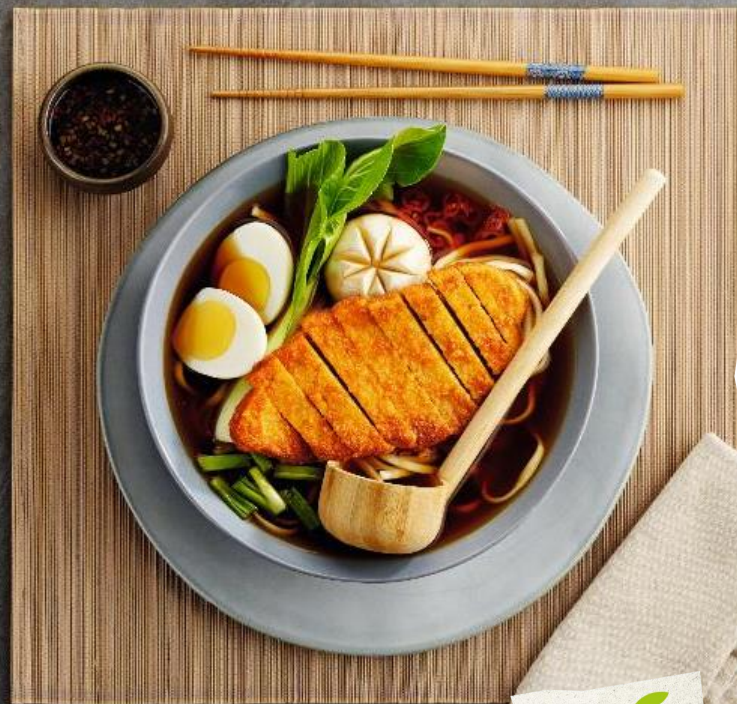
GARDEN GOURMET

Panado Vegetariano

O Panado Vegetariano resulta da combinação de uma cobertura crocante de pão ralado por fora com um sabor suculento e macio por dentro, que tem o gosto e o cheiro de um verdadeiro panado de frango.

Rico em proteína e fibra, o panado vegetariano feito à base de proteína vegetal é pré-cozinhado e pode facilmente ser aquecido no forno ou na frigideira.

Pode servi-lo como o ingrediente principal da sua refeição juntamente com batatas e vegetais, ou simplesmente adicioná-lo a uma salada, sandwich or wrap.



Garden
Gourmet®

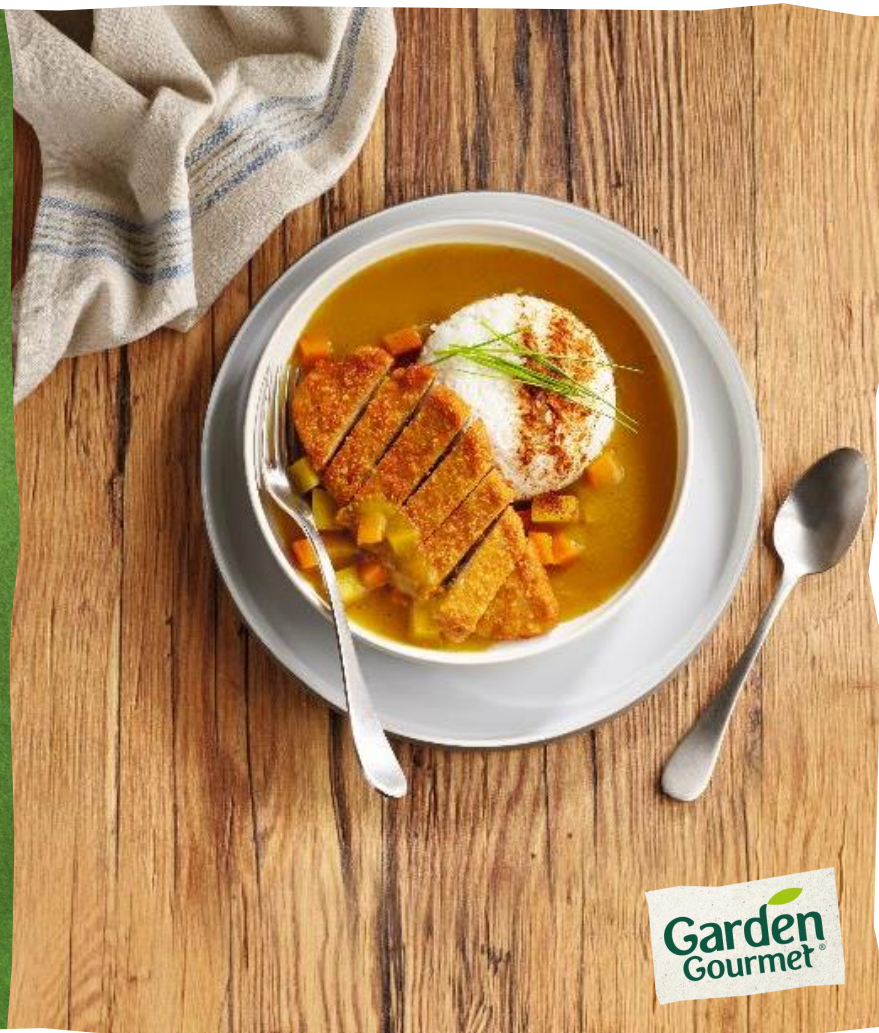
GARDEN GOURMET

Panado Vegetariano

- À base de proteína vegetal
 - Rico em proteína 16 g *
 - Fonte de Fibra 5.5 g*
 - Soja sem OGM
 - Certificado V-Label: Vegetariano
 - Fácil e rápida preparação
 - Métodos de preparação versátil
-



*Proteína & fibra por porção de 100g



GARDEN GOURMET

Nuggets Vegetarianos

Nuggets Vegetarianos da marca Garden Gourmet são um aconchego tanto para as crianças como para os adultos, oferecendo a mesma textura crocante, sabor e experiência que os nuggets de frango dão.

Feito à base de proteína vegetal, este produto é rico em proteína e fonte de fibra.



Garden
Gourmet®

GARDEN GOURMET

Nuggets Vegetarianos

- À base de proteína vegetal
 - Rica em proteína 17g *
 - Fonte de Fibra 6g*
 - Soja sem OGM
 - Certificado V-Label: Vegetariano
 - Fácil e rápida preparação
 - Métodos de preparação versátil
-



*Proteína & fibra por porção de 100g



Garden
Gourmet®

GARDEN GOURMET

Tiras Braseadas

As Tiras Braseadas Garden Gourmet são versáteis, já pré-cozinhadas e com um sabor autêntico a fumado.

Estas tiras podem ser preparadas da mesma forma que as tiras de frango, e aplicadas a variadíssimas refeições e receitas como estufados, massas, wraps, sandwiches e saladas.

Feitos à base de proteína vegetal, as tiras braseadas têm marcas autênticas de grelhados e fornecem um sabor de defumado único.



Garden Gourmet Tiras Braseadas

- Sem comprometer o sabor e a textura
- À base de proteína vegetal
- Rica em proteína 24.5 g *
- Rico em Fibra 8 g*
- Soja sem OGM
- Certificado V-Label: Vegetariano
- Fácil e rápida preparação
- Métodos de preparação versátil



*Proteína & fibra por porção de 100g



GARDEN GOURMET

Hambúrguer de Lentilhas

O hambúrguer de Lentilhas resulta da combinação de pedaços de cenoura e lentilhas vermelhas com uma mistura de ervas com manjericão, coentro e hortelã para dar um sabor delicioso e um conteúdo nutritivo às refeições e pratos diários.

Rico em proteína e fibra, a cada garfada fornece proteína de origem vegetal nutritiva.

Pré-cozinhado e fácil de preparar, experimente servir o hambúrguer de Lentilhas quente numa salada fresca, para um saboroso e saudável almoço.



Garden
Gourmet®

GARDEN GOURMET

Hambúrguer de Lentilhas

- Proteína 100% de origem vegetal
- Fonte de proteína 8.5g *
- Rico em Fibra 8.5g*
- Soja sem OGM
- Certificado V-Label: Vegan
- Fácil e rápida preparação
- Métodos de preparação versátil



*Proteína & fibra por porção de 100g



Garden
Gourmet

GARDEN GOURMET

Panado de Tomate e Queijo

O Panado de Tomate e Queijo oferece uma mistura explosiva e saborosa de suculentos tomates cereja, queijo vegetariano macio, mozzarella, manjericão e tomilho.

Este produto é uma boa fonte de proteína e fibra, que pode ser servida como entrada, prato principal ou acompanhamento.

É um produto pré-cozinhado que permite aquecer no momento durante períodos com muitos pedidos ou pode ser pré-aquecido e mantido no quente sem perder frescura



GARDEN GOURMET

Panado de Tomate e Queijo

- Fonte de proteína 8.5g *
- Fonte de Fibra 3.0g*
- Soja sem OGM
- Certificado V-Label: Vegan
- Fácil e rápida preparação
- Métodos de preparação versátil



*Proteína & fibra por porção de 100g



Garden
Gourmet

Vamos fazer parte
desta revolução
veggielicious
juntos!



**Garden
Gourmet**[®]

Garden
Gourmet®

FAÇA ALGO SURPREENDENTE REFEIÇÃO APÓS REFEIÇÃO

Com a gama de produtos Garden Gourmet® à base de proteínas vegetais, pode oferecer uma série de opções no seu menu sem abdicar do sabor e da textura que os clientes tanto gostam.

0% CARNE
100%
SABOR



AS REFEIÇÕES À BASE DE PROTEÍNAS VEGETAIS

Uma alimentação baseada em alimentos de origem vegetal já não é apenas para vegetarianos e veganos. Cada vez mais as pessoas estão a adotar hábitos alimentares flexitarianos ao escolher reduzir o consumo de carne em algumas das suas refeições.



TEMOS BOAS RAZÕES PARA ESCOLHER UMA ALIMENTAÇÃO COM MAIS PRODUTOS À BASE DE PROTEÍNAS VEGETAIS¹



O impacto da carne no **MEIO AMBIENTE** é uma preocupação para muitos, especialmente para os millennials.



Alguns consumidores estão a reduzir a quantidade de carne na sua dieta por **RAZÕES DE SAÚDE**.



O **BEM-ESTAR DOS ANIMAIS** é outra razão fundamental pelo qual muitos aumentam o consumo de refeições à base de proteínas vegetais.

O MUNDO ESTÁ A MUDAR E COMO TAL OS MENUS TAMBÉM

Com um aumento tão drástico da procura de refeições à base de proteínas vegetais, não é de estranhar que o número de operadores e restaurantes a adotar menus vegetarianos suba também.

+ 65%²



+ 32%²



CRESCIMENTO DE OPÇÕES VEGETARIANAS DISPONÍVEIS EM MENUS DE COMIDA RÁPIDA E CASUAL

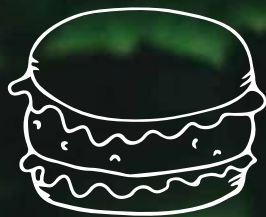
¹ Dataessential 2017/2018 Plant-based entry
² Dataessential November 2018

**A GAMA DE
PRODUTOS
GARDEN GOURMET®
AJUDARÁ A
ADAPTAR-SE
A ESTA NOVA
MUDANÇA DE HÁBITOS
ALIMENTARES**

**AGORA PODE
OFERECER
AOS SEUS CLIENTES
PRATOS
VEGETARIANOS
COM O MESMO
SABOR
TRADICIONALMENTE
ASSOCIADO
À CARNE**

PORQUÊ ESCOLHER A GAMA GARDEN GOURMET®?

SEM DISPENSAR
DO SABOR
E DA TEXTURA

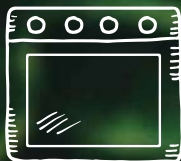


RÁPIDO E FÁCIL DE PREPARAR

FONTE DE
PROTEÍNA

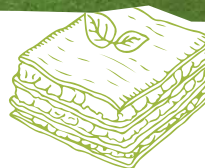


MÉTODOS
DE COZINHAR
VERSÁTEIS



DA PANELA
AO GRELHADOR,
DO FORNO
À FRITADEIRA

CRIE O SEU MENU!



Com os nossos produtos GARDEN GOURMET®, pode oferecer uma grande variedade de pratos feitos a partir de proteínas vegetais. A nossa gama oferece uma infinidade de criações à base de proteínas vegetais para servir aos seus clientes a melhor experiência gastronómica.

0% CARNE
100%
SABOR



SENSATIONAL™ BURGER





PANADO DE TOMATE E QUEIJO



NUGGETS



TIRAS BRASEADAS



HAMBÚRGUER DE LENTILHAS



BURGER DELUXE



ALMÔNDEGAS VEGAN



PICADO VEGAN



PANADO VEGETARIANO



RECEITA

ESPARGUETE DE CURGETE COM PANADOS DE TOMATE E QUEIJO

INGREDIENTES

- 4 Panados de Tomate e Queijo Garden Gourmet®
- 250g esparguete integral
- 250g de esparguete de curgete
- 90g de ervas aromáticas (salsa, cebolinho, majericão)
- 4 colheres de sopa de azeite
- 2 dentes de alho
- 6 tomates maduros
- 1 pepino
- 1 cebola
- 4 pés de hortelã
- 4 colheres de sopa de parmesão ralado

PREPARAÇÃO

1. Encha uma panela de água e coloque-a a ferver. Adicione o esparguete e cozinhe-o conforme indicado na embalagem.
2. Pique as ervas, adicione 4 colheres de sopa de azeite e mexa. Esprema o alho sobre o molho de ervas.
3. Faça a salada de tomate. Corte o tomate aos pedaços e o pepino aos cubos. Pique finamente a cebola e a hortelã. Junte tudo e tempere com sal e pimenta.
4. Coloque os panados no forno durante 15 minutos. Vire o produto a meio e retire do forno quando ficarem crocantes e dourados.
5. Escorra o esparguete e guarde a água de cozedura.
6. Misture o molho de ervas com o queijo e 200ml da água de cozedura do esparguete.
7. Adicione o esparguete à mistura na panela quente.
8. Sirva o esparguete com os panados e a salada de tomate.



30 MIN.



DIFICULDADE

FÁCIL



4 PORÇÕES

Pode conter: soja, sésamo, aipo e mostarda.



RECEITA

SENSATIONAL™ PORTOBELLO BURGER

INGREDIENTES

- 2 Sensational™ Burger Garden Gourmet®
- 100g de espinafres
- 1 cenoura grande
- 4 cogumelos portobello grandes
- Óleo de girassol
- Sal e pimenta
- 1 abacate
- 1 lima
- 4 colheres de sopa de iogurte (de soja) vegan
- 2 raminhos de hortelã
- Rebentos de alfafa
- 2 pimentos assados
- Sementes de sésamo - opcional

PREPARAÇÃO

1. Descasque a cenoura e corte em fatias finas. Frite numa frigideira com bastante óleo (ou numa fritadeira a 170°C) até que fique dourada. Absorva o óleo com papel de cozinha.
2. Corte os pimentos assados em tiras e seque. Descasque e corte o abacate e polvilhe com sumo de lima. Rale bem o pepino, obtenha o seu sumo e misture com o iogurte e a hortelã picada.
3. Retire o caule dos cogumelos portobello e raspe a parte de cima. Frite em lume médio em ambos os lados cerca de 5 minutos.
4. Confeccione o Sensational Burger na frigideira conforme descrito no seu modo de preparação.
5. Coloque as tiras dos pimentos e o abacate em duas bases de cogumelo portobello. Adicione as folhas de espinafre, os rebentos de alfafa e os hambúrgueres por cima. Coloque a mistura de iogurte nos hambúrgueres e decore com cenoura frita. Coloque a outra parte do portobello por cima e polvilhe com sementes de sésamo.



30 MIN.



DIFICULDADE

FÁCIL



PORÇÕES

2 PORÇÕES

Podem conter: ovo, sésamo, aipo e mostarda.



RECEITA

NUGGETS COM BATATA DOCE ASSADA E SALADA COM MOLHO DE AMENDOIM

INGREDIENTES

24 Nuggets Garden Gourmet®
150g mix de alface
3 tomates
1 batata doce
1 pepino
3 colheres de sopa (40g) de amendoins torrados
1 pimentão vermelho picado
4 colheres de sopa de vinagre
1 dente de alho
4 colheres de sopa de azeite
Sal
Pimenta

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Corte e polvilhe a batata doce com pimenta, sal e 2 colheres de sopa de azeite. Coloque as batatas doces no forno e grelhe durante 25 minutos até que estejam macias e prontas.
3. Separe a alface em 2 pratos, corte os tomates em pedaços e raspe o pepino em fatias longas. Espalhe o pepino, o tomate e a batata doce sobre a alface.
4. Junte 2 colheres de sopa de azeite com vinagre, pimenta e alho e envolva. Tempere com sal e pimenta.
5. Coloque os nuggets no forno durante 12 minutos a 180°C. Vire a meio e retire quando estiverem dourados e crocantes. Enquanto aguarda, pique os amendoins.
6. Divida os nuggets e os amendoins sobre as saladas e tempere com o molho.



TEMPO

30 MIN.



DIFICULDADE

FÁCIL



PORÇÕES

4 PORÇÕES

Pode conter: aipo.



RECEITA

SALADA DE TIRAS BRASEADAS COM LENTILHAS, FEIJÃO VERDE, TOMATES-CEREJA, AZEITONAS E QUEIJO FETA

INGREDIENTES

20 Tiras braseadas Garden Gourmet®
250g de tomates-cereja
200g de feijão verde
300g de lentilhas cozidas
2 colheres de sopa de sementes sem pele
20g de azeitonas pretas
75g de queijo feta
1 dente de alho
4 colheres de sopa de azeite
½ limão
Sal
Pimenta

PREPARAÇÃO

1. Pré-aqueça o forno a 220°C.
2. Asse os tomates 15 a 20 minutos até que fiquem mais macios e levemente caramelizados.
3. Cozinhe o feijão cortado em tiras finas ao comprimento durante 2 minutos em água a ferver com um pouco de sal. Escorra e deixe arrefecer.
4. Salteie as sementes numa frigideira até que estejam ligeiramente douradas.
5. Misture numa taça as lentilhas, o feijão verde, as azeitonas, o tomate e o queijo feta desfeito.
6. Tempere com sal, pimenta, azeite e sumo de limão.
7. Aqueça uma frigideira com 1 colher de sopa de azeite e salteie as Tiras durante 1,5 minutos de ambos os lados, retire e reserve.
8. Acrescente as sementes por cima da salada.



TEMPO

20 MIN.



DIFICULDADE

FÁCIL



PORÇÕES

3-4 PORÇÕES

Podem conter: sésamo e aipo.



Garden
Gourmet®





**Garden
Gourmet**[®]



**TORNE O SEU MENU
SURPREENDENTE
COM AS RECEITAS
DE GARDEN GOURMET[®]**





SENSATIONAL PORTOBELLO BURGER

Ingredientes

- 2 Sensational Burger Garden Gourmet®
- 100g de espinafres
- 1 cenoura grande
- 4 cogumelos portobello grandes
- Óleo de girassol
- Sal e pimenta
- 1 abacate
- 1 lima
- 4 colheres de sopa de iogurte (de soja) vegan
- 2 raminhos de hortelã
- Rebentos de alfafa
- 2 pimentos assados
- Sementes de sésamo - opcional

Preparação

1. Descasque a cenoura e corte em fatias finas. Frite numa frigideira com bastante óleo (ou numa fritadeira a 170°C) até que fique dourada. Absorva o óleo com papel de cozinha.
2. Corte os pimentos assados em tiras e seque. Descasque e corte o abacate e polvilhe com sumo de lima. Rale bem o pepino, obtenha o seu sumo e misture com o iogurte e a hortelã picada.
3. Retire o caule dos cogumelos portobello e raspe a parte de cima. Frite em lume médio em ambos os lados cerca de 5 minutos.
4. Confeccione o Sensational Burger na frigideira conforme descrito no seu modo de preparação.
5. Coloque as tiras dos pimentos e o abacate em duas bases de cogumelo portobello. Adicione as folhas de espinafre, os rebentos de alfafa e os hambúrgueres por cima. Coloque a mistura de iogurte nos hambúrgueres e decore com cenoura frita. Coloque a outra parte do portobello por cima e polvilhe com sementes de sésamo.



30 min.

Tempo



Dificuldade

Fácil



2 Porções

PODE CONTER: ovo, sésamo, aipo e mostarda.



NUGGETS COM BATATA DOCE ASSADA E SALADA COM MOLHO DE AMENDOIM

Ingredientes

24 Nuggets
Garden Gourmet®

150g mix de alface

3 tomates

1 batata doce

1 pepino

3 colheres de sopa (40g)
amendoins torrados

1 pimentão vermelho picado

4 colheres de sopa vinagre

1 dente de alho

4 colheres de sopa de azeite

Sal

Pimenta

Preparação

1. Pré-aqueça o forno a 200°C.
2. Corte e polvilhe a batata doce com pimenta, sal e 2 colheres de sopa de azeite. Coloque as batatas doces no forno e grelhe durante 25 minutos até que estejam macias e prontas.
3. Separe a alface em 2 pratos, corte os tomates em pedaços e raspe o pepino em fatias longas. Espalhe o pepino, o tomate e a batata doce sobre a alface.
4. Junte 2 colheres de sopa de azeite com vinagre, pimenta e alho e envolva. Tempere com sal e pimenta.
5. Coloque os nuggets no forno durante 12 minutos a 180°C. Vire a meio e retire quando estiverem dourados e crocantes. Enquanto aguarda, pique os amendoins.
6. Divida os nuggets e os amendoins sobre as saladas e tempere com o molho.



30 min.

Tempo



Dificuldade

Fácil



4 Porções

PODE CONTER: aipo.



BURGER DELUXE COM SALADA DE COUVE

Ingredientes

4 Burger Deluxe
Garden Gourmet®

4 pães de hambúrguer

40g de alface folha-de-carvalho

PARA A SALADA:

50g de couve branca

30g de cenoura

50g de maçã descascada

2 c. de sopa de maionese

3 c. de sopa de crème fraîche

2 c. de chá de mostarda dijon

1 c. de sopa de vinagre

Preparação

1. Cortar a couve em rodelas muito finas (ficará em forma de juliana pela forma da couve). Corte a cenoura e a maçã em juliana. Misture numa taça, mexendo bem para misturar os 3 ingredientes.
2. Misture o crème fraîche, pode-se substituir por natas, com a maionese e a mostarda. Adicione o vinagre e misture bem.
3. Tempere a salada com o molho e mexa bem. Reserve 30 min no frigorífico. Coe para remover o líquido libertado pela salada.
4. Prepare os hambúrgueres na frigideira de acordo com as instruções da embalagem. Na mesma frigideira aqueça o pão aberto ao meio.
5. Adicione a cebola à salada de couve.



25 min.

Tempo



Dificuldade

Fácil



4 Porções

PODE CONTER: sésamo, aipo e mostarda.



SALADA DE TIRAS BRASEADAS COM MASSA PENNE E AGRIÃO

Ingredientes

20 Tiras Braseadas
Garden Gourmet®

200g de massa penne

240g (16 unidades) de tomate
cereja

1 colher de sopa (20 g) de
alcaparras

1 colher de sopa de cebolinho
picada

Agrião

4 colheres de sopa de azeite

1 colher de sopa (20 ml) de sumo
de limão

Sal

Pimenta

Preparação

1. Aqueça uma frigideira com 1 colher de sopa de azeite e refogue as tiras braseadas por 1,5 minutos de ambos os lados.
2. Misture 3 colheres de sopa de azeite com o sumo de limão, o cebolinho, um pouco de sal e pimenta.
3. Misture a massa com os tomates cereja, cortados ao meio, as alcaparras e o molho de azeite com limão.
4. Na hora de servir, adicione as tiras braseadas e o agrião.



12 min.

Tempo



Dificuldade

Fácil



4 Porções

PODE CONTER: sésamo e aipo.



HAMBÚRGUER DE LENTILHAS COM SALADA DE ESPINAFRES, BERINGELA E MOLHO DE ROMÃ

Ingredientes

4 Hambúrgueres de Lentilhas Garden Gourmet®

1 beringela

150g de folhas de espinafre baby ou couve Kale

2 colheres de sopa de hortelã fresca picada grosseiramente

4 colheres de sopa de sementes de romã

60g de queijo de cabra semi-macio, esfarelado (opcional)

Sal

MOLHO:

45 ml de azeite extra virgem

35 ml sumo de romã

1 colher de chá de mostarda

2 colheres de sopa de óleo vegetal

Preparação

1. Corte a beringela em fatias finas e polvilhe com um pouco de sal. Embrulhe-a em papel alumínio e deixe repousar por pelo menos 15 minutos, para que a humidade saia.

2. Enquanto isso, faça um molho misturando o azeite extra virgem com a mostarda, o sumo de romã e o óleo vegetal.

3. Seque a beringela com papel de cozinha e cubra-a com um pouco de óleo. Grelhe as fatias de beringela em ambos os lados num grelhador.

4. Prepare o hambúrguer de lentilhas no forno a 180°C. Se o produto estiver congelado, a sua confeção demorará cerca de 12 a 15 minutos. Caso o produto esteja descongelado, demorará cerca de 9 a 11 minutos. Deverá virar o hambúrguer a meio.

5. Misture os espinafres com o molho e divida entre quatro pratos. Adicione a beringela, queijo de cabra, sementes de romã e hortelã picada. Sirva com o hambúrguer de lentilhas.



30 min.

Tempo



Dificuldade

Fácil



4 Porções

PODE CONTER: ovo, sésamo, aipo, mostarda e glúten.



ESPARGUETE DE COURGETTE COM PANADOS DE TOMATE E QUEIJO

Ingredientes

4 Panados de Tomate e Queijo
Garden Gourmet®

250g de esparguete integral

250g de esparguete de courgette

90g de ervas aromáticas (salsa,
cebolinho, manjeriçã)

4 colheres de sopa de azeite

2 dentes de alho

6 tomates maduros

1 pepino

1 cebola

4 pés de hortelã

4 colheres de sopa de parmesão
ralado

Preparação

1. Encha uma panela de água e coloque-a a ferver. Adicione o esparguete e cozinhe-o conforme indicado na embalagem.
2. Pique as ervas, adicione 4 colheres de sopa de azeite e mexa. Esprema o alho sobre o molho de ervas.
3. Faça a salada de tomate. Corte o tomate aos pedaços e o pepino aos cubos. Pique finamente a cebola e a hortelã. Junte tudo e tempere com sal e pimenta.
4. Coloque os panados no forno durante 15 minutos. Vire o produto a meio e retire do forno quando ficarem crocantes e dourados.
5. Escorra o esparguete e guarde a água de cozedura.
6. Misture o molho de ervas com o queijo e 200ml da água de cozedura do esparguete.
7. Adicione o esparguete à mistura na panela quente.
8. Sirva o esparguete com os panados e a salada de tomate.



30 min.

Tempo



Dificuldade

Fácil



4 Porções

PODE CONTER: soja, sésamo, aipo e mostarda.



PANADO E BATATAS COM CENOURAS E BETERRABA NO FORNO

Ingredientes

- 2 Panados Vegetarianos Garden Gourmet®
- 10g de queijo parmesão ralado
- 75g de beterraba
- 75g de cenoura
- 400g de batatas
- 1 iogurte natural NESTLÉ
- Coentros frescos picados
- ½ colher de sopa de mostarda Dijon
- ½ colher de sopa de molho de soja
- 1 colher de sopa de azeite virgem
- 1 colher de sopa de xarope de agave
- ½ colher de sopa de vinagre branco
- 1 colher de chá de alho em pó
- Sal e pimenta

Preparação

1. Ferva as batatas em água abundante durante cerca de 15 a 20 minutos (dependendo do tamanho).
2. Corte as beterrabas e as cenouras em juliana (lavadas e descascadas).
3. Tempero: Misture a mostarda com o molho de soja, o azeite, o xarope de agave, o vinagre, o alho e uma pitada de sal e pimenta.
4. Pincele a beterraba e a cenoura com o tempero e leve ao forno cerca de 15 minutos com o forno pré-aquecido a 180 °C. A meio da cozedura, vire-as e pincele-as novamente.
5. Misture o iogurte com uma pitada de sal e coentros picados.
6. Aqueça a frigideira durante cerca de dois minutos. Prepare os panados como indicado nas instruções da embalagem.
7. Emprate com o panado, a beterraba e a cenoura e polvilhe com coentros picados.
8. Adicione algumas colheres de sopa do molho de iogurte à batata e polvilhe com parmesão. Sirva com o resto do molho numa taça à parte.



35 min.



Fácil



2 Porções

PODE CONTER: aipo e sésamo.



ALMÔNDEGAS VEGAN À JARDINEIRA

Ingredientes

20 Almôndegas Vegan Garden Gourmet®
200g de cenoura
200g de batata
100g de ervilhas
100g de cogumelos primavera
200g de cebola
350g de tomate frito (estilo caseiro)
2 colheres de sopa de azeite
Sal
Pimenta

Preparação

1. Pique as cenouras e a batata e cozinhe-as juntamente com as ervilhas numa caçarola, cobertos com água e uma pitada de sal, durante 10 a 12 minutos. Escorra e reserve o caldo.
2. Pique e refogue a cebola numa frigideira com azeite. Adicione os cogumelos limpos e salteie-os durante alguns minutos. Acrescente as almôndegas, o tomate frito e os vegetais cozidos e um pouco do caldo da cozedura. Cozinhe tudo junto em lume brando 8 a 10 minutos e retifique o sal e a pimenta.
3. Servir as almôndegas com os vegetais e polvilhe com um pouco de salsa picada.



30 min.



Fácil



4-6 Porções

PODE CONTER: ovo, sésamo, aipo e mostarda.



BOLONHESA VEGETARIANA

Ingredientes

800g Picado Garden Gourmet®

3 colheres de sopa de azeite

2 cebolas picadas

3 cenouras grandes raladas

2 aipos picados

5 dentes de alho picados

350g de cogumelos laminados

3 colheres de sopa de polpa de tomate

600g de molho de tomate

15g de caldo de legumes

2 colheres de sopa de oregãos

300ml de água

Pimenta preta moída

ACOMPANHAMENTO:

800g de esparguete branco ou integral

80g de queijo italiano ralado vegetariano ou vegan

Uma mão cheia de folhas de manjeriço

Preparação

1. Aqueça o azeite e frite a cebola, cenoura, aipo, alho e os cogumelos por 5-10 minutos até amolecer. Adicione o resto do ingredientes exceto o picado e cozinhe por mais 15-20 minutos até o molho engrossar.

2. Coza o esparguete numa panela grande. Escorra a massa e guarde 3-4 colheres de sopa da água da cozedura.

3. Entretanto misture o picado congelado com o molho de tomate e aqueça por 3-4 minutos, adicione as colheres de água da cozedura do esparguete, se necessário.

4. Sirva o esparguete à bolonhesa com queijo ralado e manjeriço.



45 min.

Tempo



Dificuldade

Fácil



4 Porções

PODE CONTER: ovo, sésamo, aipo e mostarda.



**AGORA PODE OFERECER
AOS SEUS CLIENTES
PRATOS VEGETARIANOS
SEM COMPROMETER
O SABOR E A TEXTURA**



@GARDEN_GOURMET_PT

