



il tuo
mese
veggie

31 ricette con

**Garden
Gourmet**



giorno

1

Riso di cavolfiore con Straccetti di Soia



Ingredienti

(per 2 porzioni)

- 1 confezione di **Straccetti Garden Gourmet**;
- 1 cavolfiore piccolo;
- 1 cipolla;
- 1 porro;
- 1 peperone rosso;
- 1 peperoncino;
- 1 cucchiaio di salsa di soia.



Scopri
la ricetta
sul sito



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con Cotoletta di Spinaci Garden Gourmet



giorno

2

Insalata Araba con Falafel



Ingredienti

(per 4 porzioni)

- 2 confezioni di Falafel Ceci&Spinaci Garden Gourmet;
- 1 cavolfiore piccolo;
- 50 g di rucola;
- 4 cucchiaini di ceci;
- 3 cucchiaini di semi di melograno;
- 2 cucchiaini di noci;
- 200 ml di yogurt;
- 2 cucchiaini di tahina;
- 1 cucchiaino di succo di limone;
- 2 cucchiaini di curcuma.



Scopri
la ricetta
sul sito



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con BurgerMINI Spinaci Garden Gourmet



Pita con Cotoletta Veggie e Verdure



Ingredienti

(per 4 porzioni)

- 1 confezione di **Cotoletta Sottile Garden Gourmet**;
- 4 pite;
- 60 g di pomodori;
- 20 g di cipolla rossa;
- q.b. di salsa piccante;
- 10 g di rucola;
- 80 g di maionese
[o maionese vegana].



**Scopri
la ricetta
sul sito**



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con **Nuggets Garden Gourmet**



giorno **4**

BurgerMini di zucca con melanzane arrostite



Ingredienti

(per 2 porzioni)

- 1 confezione di **BurgerMINI Zucca** Garden Gourmet;
- 2 melanzane;
- 2 cucchiaini di olio EVO;
- 80 g di yogurt;
- 1 cucchiaino di salsa tahina;
- 40 g di melograno;
- 20 g di pinoli;
- 10 g di menta fresca.



**Scopri
la ricetta
sul sito**



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con **BurgerMINI Spinaci** Garden Gourmet



giorno

5

Nuggets con patate dolci arrosto e insalata



Ingredienti (per 4 porzioni)

- 2 confezioni di Nuggets Garden Gourmet;
- 4 patate dolci;
- 150 g di insalata mista;
- 3 pomodori;
- 1 cetriolo;
- 1 peperoncino rosso (tritato finemente);
- 1 spicchio d'aglio.



Scopri
la ricetta
sul sito



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con Cotoletta 99kcal Garden Gourmet



giorno **6**

Spiedini con polpette di verdure



Ingredienti

(per 2 porzioni)

- 1 confezione di Polpette di Veggie Garden Gourmet;
- 1 peperone giallo;
- 1 peperone rosso;
- q.b. di pomodorini;
- 1 grappolo d'uva rossa o bianca;
- 4 fette di melone;
- 1 cetriolo.



Scopri
la ricetta
sul sito



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con Nuggets Garden Gourmet



giorno **7**

Panino tostato 0% tonno con Vuna



Ingredienti

(per 4 porzioni)

- 1 vasetto di Vuna Garden Gourmet;
- 100 g di cavolo cappuccio;
- 100 g di cavolo rosso;
- 2 carote;
- q.b. di valeriana;
- 2 baguette;
- 2 cucchiari di maionese vegana o classica;
- succo di limone o di lime.



**Scopri
la ricetta
sul sito**



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con Cotoletta Sottile Garden Gourmet



giorno **8**

Cotoletta di Spinaci con cavolo nero e cavoletti di Bruxelles



Ingredienti (per 2 porzioni)

- 1 confezione di Cotoletta di Spinaci Garden Gourmet;
- 200 g di cavoletti di Bruxelles;
- 100 g di cavolo nero (senza i gambi);
- 30 g di anacardi;
- 20 g di mirtilli rossi secchi;
- 20 ml di succo di limone;
- 2 spicchi d'aglio;
- timo.



Scopri
la ricetta
sul sito



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con Falafel Garden Gourmet



giorno

9

Sensational Burger con hummus di piselli



Ingredienti (per 2 porzioni)

- 1 confezione di Sensational Burger Garden Gourmet;
- 1 cespo di lattuga baby;
- 1 zucchina;
- 2 panini per burger;
- 1 cipolla rossa;
- 4 fette di pecorino tagliate spesse;
- 2 cucchiaini di hummus di piselli;
- 2 cucchiaini di maionese;
- 2 cucchiaini di ketchup.



Scopri
la ricetta
sul sito



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con Cotoletta Sottile Garden Gourmet



giorno **10**

BurgerMINI di spinaci con cous cous, verdure e ceci



Ingredienti

(per 2 porzioni)

- 1 confezione di BurgerMini Spinaci Garden Gourmet;
- 150 g di cous cous;
- 2 cucchiaini di olio EVO;
- 175 g di ceci precotti;
- 100 g pomodori;
- 1 melanzana;
- 50 g di lattuga;
- 75 g di carote.



Scopri
la ricetta
sul sito



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con BurgerMINI Zucca Garden Gourmet



giorno

11

Cotoletta Veggie con patate dolci e cavolo riccio



Ingredienti (per 2 porzioni)

- 1 confezione di Cotoletta Sottile di soia e frumento Garden Gourmet;
- 1 patata dolce;
- ½ avocado;
- 150 g di ceci in scatola;
- 150 g di cavolo riccio.



Scopri
la ricetta
sul sito



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con Mini Burger 99kcal Garden Gourmet



giorno **12**



Veggie Poke Bowl con Vuna

Ingredienti

(per 2 porzioni)

- 1 vasetto di Vuna Garden Gourmet;
- 160 g di riso;
- 100 g di edamame surgelati;
- 1 cucchiaino di aceto di riso;
- 1 avocado e 4 ravanelli;
- ½ mango e ¼ di cetriolo;
- 25 g di spinaci baby;
- 50 g di cavolo rosso;
- semi di sesamo;
- 4 cucchiaini di salsa di soia;
- succo di lime.



**Scopri
la ricetta
sul sito**



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con Straccetti Garden Gourmet



giorno **13**

Verdure, Quinoa e Miniburger 99kcal



Ingredienti

(per 5 porzioni)

- 1 confezione di Miniburger 99kcal Garden Gourmet;
- 500 g di carote;
- 200 g di ravanelli;
- ½ cetriolo;
- 75 g di valeriana;
- 150 g di quinoa;
- 3 cucchiaini di hummus;
- 3 cucchiaini di yogurt;
- 1 manciata di noci;
- 1 rametto di menta.



**Scopri
la ricetta
sul sito**



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con Vuna Garden Gourmet



giorno **14**

Bagel con Straccetti di Soia



Ingredienti

(per 4 porzioni)

- 1 confezione di **Straccetti Garden Gourmet**;
- 4 bagel;
- 20 g di scalogno;
- 20 g di rucola;
- 40 g di carote;
- 40 g di noci;
- 20 g di cetriolini sottaceto;
- 125 g di yogurt;
- 20 g di senape;
- 1 cucchiaino di prezzemolo fresco.



**Scopri
la ricetta
sul sito**



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con **Vuna Garden Gourmet**



giorno **15**

Tortilla con Cotoletta 99kcal, rucola e pomodorini



Ingredienti (per 5 porzioni)

- 1 confezione di Cotolette 99kcal Garden Gourmet;
- 200 g di pomodorini misti;
- 3 tortillas;
- 3 cucchiari di formaggio spalmabile;
- 60 g di rucola.



**Scopri
la ricetta
sul sito**



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con Falafel Garden Gourmet



giorno **16**

Zuppa di funghi con Polpette di Soia



Ingredienti (per 2 porzioni)

- 1 confezione di Polpette di Soia Garden Gourmet;
- 200 g di funghi misti;
- 1 carota piccola;
- 1 cipolla piccola;
- 1 L di brodo vegetale (da 1 dado);
- 150 g di panna da cucina;
- q.b. di timo per guarnire.



Scopri
la ricetta
sul sito



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con Straccetti Garden Gourmet



Pita veggie con Falafel



Ingredienti (per 4 porzioni)

- 2 confezioni di Falafel Ceci&Spinaci Garden Gourmet;
- 200 g di rucola;
- ¼ di cavolo rosso;
- 200 g di carote grattugiate;
- 100 g di feta vegana o classica;
- salsa allo yogurt;
- 200 g di hummus;
- 4 pite.



**Scopri
la ricetta
sul sito**



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con Straccetti Garden Gourmet



Riso al limone con Nuggets



Ingredienti (per 2 porzioni)

- 1 confezione di Nuggets Garden Gourmet;
- 150 g di piselli surgelati;
- 150 g di riso basmati;
- 4 cipollotti;
- 1 limone biologico;
- 1-2 cm di radice di zenzero fresco;
- 1 cucchiaino di miele;
- 1 cucchiaino di salsa di soia leggera;
- 10 g di burro vegano o classico.

**Scopri
la ricetta
sul sito**



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con PolpetteVeggie Garden Gourmet



giorno **19**

BurgerMINI di spinaci con verdure arrostite



Ingredienti (per 2 porzioni)

- 1 confezione di BurgerMini Spinaci Garden Gourmet;
- 150 g di carote;
- 1 finocchio;
- 1 peperone giallo;
- 6 pomodori;
- 200 g di zucca;
- una manciata di rosmarino;
- q.b. di peperoncino.



**Scopri
la ricetta
sul sito**



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con **Nuggets Garden Gourmet**



giorno 20

Bowl di Verdure e Sensational Burger



Ingredienti

(per 2 porzioni)

- 1 confezione di Sensational Burger Garden Gourmet;
- 2 patate dolci;
- 1 manciata di rucola;
- ¼ di cavolo rosso piccolo;
- 100 g di spinacini e pomodori;
- 100 g di quinoa;
- 200 g di piselli surgelati;
- 1 vasetto di ceci (200 g di peso sgocciolato);
- 2 cucchiaini di hummus e 2 di chicchi di melograno;
- semi di sesamo;
- 1 limone.



**Scopri
la ricetta
sul sito**



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con PolpetteVeggie Garden Gourmet



giorno **21**

Teglia di verdure e Cotoletta di Spinaci



Ingredienti

(per 4 porzioni)

- 2 confezioni di Cotoletta di Spinaci Garden Gourmet;
- 500 g di asparagi verdi;
- 400 g di zucca;
- 2 finocchi medi;
- 1 cipolla rossa;
- 500 g di patate miste (gialle, rosse e novelle);
- 4 rametti di timo fresco;
- 2 cucchiaini di semi di melograno;
- 2 cucchiaini di noci.



**Scopri
la ricetta
sul sito**



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con Cotoletta 99kcal Garden Gourmet



giorno **22**

Insalata di primavera con Straccetti di Soia



Ingredienti (per 2 porzioni)

- 1 confezione di Straccetti di Soia Garden Gourmet;
- 1 cespo di lattuga;
- 1 mazzo di ravanelli;
- 100 g di taccole;
- 300 g di asparagi verdi;
- 100 ml di yogurt;
- 1 cucchiaino di senape;
- succo di mezzo lime.



Scopri
la ricetta
sul sito



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con Falafel Garden Gourmet



giorno **23**

Bowl con Falafel



Ingredienti

(per 2 porzioni)

- 1 confezione di Falafel Ceci&Spinaci Garden Gourmet;
- 80 g di quinoa;
- 100 g di pomodorini;
- 1 lattuga;
- 1 carota grande;
- ½ avocado;
- 1 cipolla;
- 1 lime;
- 2 cucchiaini di semi di melograno e salsa tahina;
- 80 g di ceci cotti;
- q.b. di spezie miste.



Scopri
la ricetta
sul sito



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con Cotoletta di Spinaci Garden Gourmet



giorno **24**

Cordon Bleu veggie con verdure al forno



Ingredienti

(per 2 porzioni)

- 1 confezione di Cordon Bleu Garden Gourmet;
- 1 peperone giallo;
- 1 peperone rosso;
- 4 carote;
- 1 broccolo;
- 100 g di patate novelle;
- paprika.



Scopri
la ricetta
sul sito



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con Cotoletta di Spinaci Garden Gourmet



giorno **25**

Insalata di spinacino condita al melograno con BurgerMINI Zucca



Ingredienti (per 4 porzioni)

- 2 confezioni di BurgerMINI Zucca Garden Gourmet;
- 1 melanzana;
- 150 g di spinacino;
- 1 mazzetto di menta;
- 4 cucchiaini di semi di melograno;
- 60 g di formaggio di capra semi-morbido sbriciolato;
- 1 cucchiaino di senape;
- 35 ml di melassa di melograno.



**Scopri
la ricetta
sul sito**



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con Mini Burger 99kcal Garden Gourmet



giorno **26**

Mini wrap con Fettine Veggie



Ingredienti (per 4 porzioni)

- 1 confezione di **Fettine di Soia Garden Gourmet**;
- 4 piccole tortillas;
- 1 peperone rosso e giallo;
- 1 piccola zucchina;
- 1 cipolla rossa;
- 200 ml di yogurt;
- 1 limone.



**Scopri
la ricetta
sul sito**



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con Sensational Burger Garden Gourmet



giorno **27**

Insalata Primavera con Polpette Veggie



Ingredienti (per 4 porzioni)

- 1 confezione di Polpette Veggie Garden Gourmet;
- 200 g di quinoa;
- 1 cipolla rossa piccola;
- 1 spicchio d'aglio;
- 1 barbabietola bollita;
- 50 g di rucola;
- 6 ravanelli;
- 1 arancia;
- 1 limone.



**Scopri
la ricetta
sul sito**



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con Cotoletta di Spinaci Garden Gourmet



giorno **28**

Filetti Vegetali con Pomodori e Olive



Ingredienti (per 2 porzioni)

- 1 confezione di Sensational Filetti Vegetali Nature Garden Gourmet;
- 10 olive taggiasche;
- 10 pomodorini;
- 1 cucchiaino di capperi;
- 1 spicchio d'aglio;
- mezzo bicchiere di vino bianco;
- q.b. di prezzemolo.

**Scopri
la ricetta
sul sito**



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con Cotoletta Sottile Garden Gourmet



giorno 29

Insalata con barbabietole e Vuna



Ingredienti (per 2 porzioni)

- 1 vasetto di Vuna Garden Gourmet;
- 4 cetrioli;
- 3 piccole barbabietole bollite;
- 2 cespi di foglie di lattuga romana;
- 4 ravanelli;
- 1 limone;
- 1 mazzetto di menta;
- 2 cucchiaini di yogurt;
- 1 spicchio d'aglio.



**Scopri
la ricetta
sul sito**



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con PolpetteVeggie Garden Gourmet



giorno **30**

Piadine con Nuggets e insalata di cavolo



Ingredienti (per 2 porzioni)

- 1 confezione di Nuggets Garden Gourmet;
- 2 piadine
- ¼ di cavolo cappuccio;
- 6 pomodorini;
- 1 limone;
- 2 cucchiaini di maionese vegana o classica.



Scopri
la ricetta
sul sito



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con BurgerMINI Zucca Garden Gourmet



giorno

31

Burger Classico Vегgie



Ingredienti (per 2 porzioni)

- 1 confezione di Burger di Soia Saporito Garden Gourmet;
- 1 pomodoro grande;
- 1 cipolla rossa piccola;
- 1 cucchiaino di olio d'oliva;
- 40 g di cetriolini sottaceto;
- 2 panini per burger con semi di sesamo;
- 4 foglie di lattuga;
- 2 cucchiaini di maionese e ketchup.



Scopri
la ricetta
sul sito



Ti è piaciuta la ricetta? Provala anche con Sensational Burger Garden Gourmet

