



il tuo  
**mese  
veggie**

31 ricette con

**Garden Gourmet**

giorno 1

# Garden Gourmet

PRATICI &  
GUSTOSI

## LE SPECIALITÀ STRACCETTI

di RISO DA PROTEINE DI SOIA & DI FERMENTI



RISO IN SPAGHETTI

RISO IN FERMI

100%  
DI SOIA

16g

## 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 cucchiaia di salsa di soia.



Scopri  
la ricetta  
sul sito



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



giorno 2

# Garden Gourmet

CON UN  
PIZZICO  
DI MENTA

LE SPECIALITÀ  
**FALAFEL**  
DI CECI & SPINACI



FONTE DI  
PROTEINE  
CUCIO IN  
FIBRA

## Insalata Araba con Falafel



### Ingredienti (per 4 porzioni)

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

Scopri  
la ricetta  
sul sito



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



giorno 3

# 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

# Garden Gourmet



## BurgerMINI di zucca con melanzane arrostite



### Ingredienti (per 2 porzioni)

- 1 confezione di BurgerMINI Zucca Garden Gourmet;
- 2 melanzane;
- 2 cucchiai 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

# Garden Gourmet



## 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

# Garden Gourmet



## 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.



## Spiedini con polpette di verdure



Scopri  
la ricetta  
sul sito



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



giorno 7



## 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 cucchiai di maionese vegana o classica;
- succo di limone o di lime.

## Panino tostato 0% tonno con Vuna



Scopri  
la ricetta  
sul sito



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



giorno 8

# Garden Gourmet

CROCCANTE PANATURA

IL SPECIALITY  
COTOLETTA DI  
SPINACI

CON VITELLO E PARMIGIANO



## 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

# Garden Gourmet



## BURGERMINI

SPINACI E CAROTE  
80% VERDURE E LEGUMI

## 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 cucchiai 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

# Garden Gourmet



I NOSTRI CLASSICI  
**COTOLETTA SOTTILE**

A BASE DI PROTEINE DI SOIA E FRUMENTO

CROCCANTE &  
GUSTOSA

RICCO IN  
PROTEINE

FONTE DI VITAMINE

## 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;
- $\frac{1}{2}$  mango e  $\frac{1}{4}$  di cetriolo;
- 25 g di spinaci baby;
- 50 g di cavolo rosso;
- semi di sesamo;
- 4 cucchiai 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

# Garden Gourmet



## Verdure, Quinoa e Miniburger 99kcal



### Ingredienti (per 3 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 cucchiai di hummus;
- 3 cucchiai 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

# Garden Gourmet

PRATICI &  
GUSTOSI

LE SPECIALITÀ  
**STRACCETTI**

di base su proteine di soia e di fermenti



BUONO IN  
SPORTAZIONE

BUONO IN  
TERRA

BUONO IN  
CUCINA

BUONO IN  
VITA

BUONO IN  
16

## 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

# Garden Gourmet



## Ingredienti (per 3 porzioni)

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



## Tortilla con Cotoletta 99kcal, rucola e pomodorini



Scopri  
la ricetta  
sul sito



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



giorno 16

# Garden Gourmet

VERSATILI & SPICIOSE

I NOSTRI CLASSICI

## POLPETTE

a base di polpetine di soia e di vegetali



## 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



# Garden Gourmet

CON UN  
PIZZICO  
DI MENTA

LE SPECIALITÀ  
**FALAFEL**  
DI CECI & SPINACI



FONTE DI  
PROTEINE  
TUTTO IN  
FIBRA



## Pita veggie con Falafel



### Ingredienti (per 4 porzioni)

- 2 confezioni di Falafel Ceci&Spinaci Garden Gourmet;
- 200 g di rucola;
- 1/4 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



giorno 18

# 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

# Garden Gourmet



## BURGERMINI SPINACI E CAROTE

80% VERDURE E LEGUMI



## 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.

## BurgerMINI di spinaci con verdure arrostite



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 cucchiai 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

# Garden Gourmet



## 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 cucchiai di semi di melograno;
- 2 cucchiai di noci.

**Scopri la ricetta sul sito**



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



giorno 22

# Garden Gourmet



## 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

# Garden Gourmet

CON UN  
PIZZICO  
DI MENTA

LE SPECIALITÀ  
**FALAFEL**  
DI CECI & SPINACI



FONTE DI  
PROTEINE  
TUTTO IN  
FARINA

## 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 cucchiai 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

# Garden Gourmet

CROCCANTE  
PANATURA

LE SPECIALITÀ  
**CORDON BLEU**  
STYLE

CON PROTEINE DI SOIA E VAPORE



RICCO IN  
PROTEINE  
FONTE DI FIBRE

## 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

# Garden Gourmet



## 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

# Garden Gourmet



## 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

# Garden Gourmet

PRATICHE &  
GUSTOSE

IL SPECIALITA'  
POLPETTE  
VEGGIE

FUSILI, FRAGOLE E RUCOLA

BACCO DI  
PROTEINE  
FONDI DI FRUTTA



## 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

# Garden Gourmet

PER LE TUE  
RICETTE

LE SPECIALITÀ  
**FILETTI VEGETALI**  
NATURE



RICCO DI  
PROTEINE

TONTE DI FERRO



## 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 cucchiai di yogurt;
- 1 spicchio d'aglio.

Scopri  
la ricetta  
sul sito



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



giorno 30

# Garden Gourmet



## 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 cucchiai di maionese vegana o classica.



Scopri  
la ricetta  
sul sito



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



giorno 31

# Garden Gourmet



## Burger Classico Veggie



### 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 cucchiai di maionese e ketchup.

Scopri  
la ricetta  
sul sito



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

