DE LEKKERSTE VEGA(N) START VAN HET JAAR

Garden Gourmet®

GEMAAKT DOOR
CHICKSLOVEFOOD

MAKKELIJKE OVENSCHOTEL MET VEGAN FIJNGEHAKT

VEGA(N) FEEL GOOD FOOD

MAKKELIJKE OVENSCHOTEL MET VEGAN FIJNGEHAKT

2 SERVINGS | 40 MIN | EASY

INGREDIENTEN

- **1 pak Garden Gourmet vegan Sensational gehakt**
- 200 g bloemkoolroosjes
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 1 prei
- 125 g (vegan) witte kaas

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 200 graden.
2. Kook de bloemkoolroosjes zo'n 5 minuten.
3. Snipper de ui, pers het teentje knoflook en snijd de prei in ringen.
4. Bak de knoflook en ui tot de ui glazig is. Voeg vervolgens het Garden Gourmet Vegan Sensational gehakt toe en laat een paar minuten meebakken.
5. Vet een ovenschotel in met een beetje olie. Bouw nu de ovenschotel op; begin met de bloemkoolroosjes, vervolgens de prei, het gehaktmengsel en top af met de verkruimelde (vegan) witte kaas.
6. Bak de ovenschotel 20–25 minuten in de oven.

TIP: Lekker met peterselie! Of gebruik (vegan) witte kaas of een andere plantaardige kaasvervanger.

SCAN FOR TASTY RECIPES

Garden Gourmet®

GEMAAKT DOOR
CHICKSLOVEFOOD

ZOETE AARDAPPELSTAMPPOT MET GEDROOGDE TOMAATJES EN SPINAZIE-KAAS RONDO'S

VEGA(N) FEEL GOOD FOOD

ZOETE AARDAPPELSTAMPPOT MET GEDROOGDE TOMAATJES EN SPINAZIE-KAAS RONDO'S

2 SERVINGS | 25 MIN | EASY

INGREDIENTEN

- **1 pak Garden Gourmet Veggie spinazie-kaas rondo's**
- 300 g zoete aardappels
- 80 g zongedroogde tomaten
- 40 g walnoten
- 200 g spinazie

BEREIDING

1. Breng een pan met water aan de kook.
2. Schil de zoete aardappels en snijd deze in grove stukken. Kook in zo'n 10 minuten gaar.
3. Verhit een scheutje olie in een koekenpan en bak hierin de Garden Gourmet spinazie-kaas rondo's zo'n 8-10 minuten.
4. Snijd de zongedroogde tomaten in reepjes hak de walnoten grof.
5. Giet de zoete aardappels af, maar bewaar een scheutje kookvocht. Stamp de aardappels en maak de puree smeuïg met een scheutje olie en het kookvocht.
6. Voeg de spinazie, walnoten en zongedroogde tomaten toe aan de zoete aardappels en meng door elkaar.
7. Serveer de zoete aardappelstamppot met de Garden Gourmet Veggie spinazie-kaas rondo's.

SCAN FOR TASTY RECIPES

Garden Gourmet®

GEMAAKT DOOR
CHICKSLOVEFOOD

QUICHE MET SPINAZIE EN GEGRILDE STUKJES

VEGA(N) FEEL GOOD FOOD

QUICHE MET SPINAZIE EN GEGRILDE STUKJES

2 SERVINGS | 60 MIN | MEDIUM

INGREDIENTEN

- **1 pak Garden Gourmet gegrilde stukjes**
- 5 vellen filodeeg
- 250 g spinazie
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 50 g zongedroogde tomaten
- 150 g cottage cheese
- 3 eieren
- 10 g zonnebloempitjes

BEREIDING

1. Ontdooi de vellen filodeeg en verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Vet een springvorm (24 cm) in met wat olie en bedek de bodem met het filodeeg. Bak het filodeeg zonder vulling 5 minuten in de oven.
3. Bak de spinazie met een scheutje olie en laat het slinken. Giet het vocht af. Doe ik een kom.
4. Verhit opnieuw wat olie in een pan. Fruit de gesnipperde ui en knoflook zo'n 2 minuten. Voeg dan de Garden Gourmet gegrilde stukjes toe en bak deze nog 3 minuten mee.
5. Doe de ui, knoflook, Garden Gourmet gegrilde stukjes, zongedroogde tomaten, cottage cheese en de eieren bij de spinazie en meng tot een geheel.
6. Giet het mengsel in de quichebodem en bak de quiche zo'n 35–40 minuten in het midden van de oven.
7. Rooster ondertussen de zonnebloempitjes in een droge koekenpan en serveer deze over de quiche.

SCAN FOR TASTY RECIPES

Garden Gourmet®

GEMAAKT DOOR
CHICKSLOVEFOOD

EIWRAPS MET ROMIGE VEGAN TONIJN

VEGA(N) FEEL GOOD FOOD

EIWRAPS MET ROMIGE VEGAN TONIJN

2 SERVINGS

20 MIN

EASY

INGREDIENTEN

- **120 g Garden Gourmet Vuna**
- 4 eieren
- 1 avocado
- 1 hand biesloook
- 100 g Griekse yoghurt
- 1 teentje knoflook

BEREIDING

1. Klop de eieren los en breng op smaak met peper. Schenk de helft van het eimengsel in de pan en bak tot je een gare omelet hebt. Herhaal met de rest van het ei.
2. Snijd de avocado in plakjes en snijd de biesloook fijn. Meng de biesloook vervolgens met de Griekse yoghurt, het uitgeperste teentje knoflook en peper.
3. Verdeel de avocado, Garden Gourmet Vuna en knoflooksaus over de eiwraps.

TIP: beleg met komkommer

TIP: beleg de eiwraps met spinazie voor extra groenten

VEGAN TIP: gebruik volkoren wraps i.p.v. eieren en plantaardige yoghurt

SCAN FOR TASTY RECIPES

Garden Gourmet®

GEMAAKT DOOR
CHICKSLOVEFOOD

TURKSE PIZZA'S

VEGA(N) FEEL GOOD FOOD

TURKSE PIZZA'S

2 SERVINGS | 20 MIN | EASY

INGREDIENTEN

- **1 pak Garden Gourmet vegan Sensational gehakt**
- 1 ui
- 1 teentje knoflook
- 4 tomaten
- 2 volkorenwraps
- 100 g (vegan) Griekse yoghurt
- 1 tl sambal
- 2 el (vegan) mayonaise
- 1 hand ijsbergsla

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden met grillstand.
2. Snipper de ui en knoflook en fruit aan in een koekenpan. Voeg vervolgens het Garden Gourmet Sensational gehakt toe en bak nog een paar minuten mee. Snijd de tomaten in kleine blokjes en doe deze bij het gehakt.
3. Verdeel het gehaktmengsel over de wraps en bak zo'n 10 minuten in de oven.
4. Meng de Griekse yoghurt met sambal en de mayonaise.
5. Beleg de wraps tot slot met het sausje en de ijsbergsla.

VEGAN TIP: gebruik plantaardige yoghurt en plantaardige mayonaise

SCAN FOR TASTY RECIPES

Garden Gourmet®

GEMAAKT DOOR
CHICKSLOVEFOOD

CHEESEBURGER OVENSCHOTEL

VEGA(N) FEEL GOOD FOOD

CHEESEBURGER OVENSCHOTEL

2 SERVINGS | 35 MIN | EASY

INGREDIENTEN

- **1 pak Garden Gourmet vegan Sensational Burger**
- 120 g volkorenfusilli
- 3 tomaten
- 1 rode ui
- 1 paprika
- 70 g tomatensaus
- 100 g geraspte (vegan) cheddar

BEREIDING

1. Verwarm de oven voor op 180 graden.
2. Breng een pan water aan de kook en kook de fusilli tot hij bijna gaar is. Snijd de tomaten, rode ui en paprika in blokjes en meng met de tomatensaus, de fusilli en de helft van de cheddar.
3. Doe de pasta in een ovenschaal, leg hier de 2 Garden Gourmet vegan Sensational Burgers en de rest van de cheddar bovenop en bak 15–20 minuten in de oven.

VEGAN TIP: gebruik vegan geraspte cheddar of andere plantaardige kaas

SCAN FOR TASTY RECIPES

GEMAAKT DOOR
CHICKSLOVEFOOD

ZOETE AARDAPPEL-TORTILLA MET RODE UI EN VEGAN CHORIZO

VEGA(N) FEEL GOOD FOOD

ZOETE AARDAPPEL-TORTILLA MET RODE UI EN VEGAN CHORIZO

2 SERVINGS | 20 MIN | EASY

INGREDIENTEN

- **1 pak Garden Gourmet vegan Sensational chorizo**
- 300 g zoete aardappel
- 1 rode ui
- 1 oranje paprika
- 4 eieren
- 60 g belegen geraspte (vegan) kaas

BEREIDING

1. Schil de zoete aardappels en snijd in blokjes. Kook de zoete aardappelblokjes zo'n 5 minuten tot de blokjes bijna gaar zijn.
2. Snijd de rode ui en paprika in blokjes en snijd de Garden Gourmet Sensational chorizo in plakjes.
3. Bak de paprika, ui en chorizo tot de ui glazig is. Klop de eieren los en schenk over de groenten.
4. Bestrooi de tortilla, als hij bijna gaar is, met de geraspte kaas en laat nog 3 minuutjes meebakken.

TIP: ook lekker met plantaardige kaas.

SCAN FOR TASTY RECIPES