

♥ NO
FISH,

Garden
Gourmet®

YES VUNA



HEERLIJKE RECEPTEN MET VEGAN TONIJN

Tasty

PLANT-BASED



Inhoud

De toekomst is plantaardig 🌿 4

Koken met VUNA is grenzenloos 🌿 6

VUNA komkommer bietensalade 🌿 8

VUNA springrolls 🌿 10

Gevulde avocado met VUNA 🌿 12

VUNA poke bowl 🌿 14

Wrap met VUNA 🌿 16

VUNA bagel 🌿 18

Over Garden Gourmet 🌿 20

De toekomst is

PLANTAARDIG

Wist je dat 90% van de wereldwijde visstand is uitgeput? En toch willen we graag vis blijven eten. Sterker nog: de vraag naar vis stijgt. Met de komst van VUNA kan je nu zonder schuldgevoel toch blijven genieten van vis, maar dan lekker plantaardig. Want visalternatieven zijn ocean friendly!



**TRY
NOW!**

VUNA *is hét* *alternatief voor tonijn*

MET DEZELFDE LEKKERE SMAAK

Je kent Garden Gourmet misschien van onze veggie en plantaardige vleesvervangers. Daar wordt nu met de introductie van VUNA een nieuwe categorie aan toegevoegd: plantaardige vis! VUNA smaakt net als tonijn, is gemaakt op basis van erwteneiwitten en bestaat uit maar zeven ingrediënten:

- Erwteneiwitten
- Tarwegluten
- Koolzaadolie
- Zout
- Aroma's
- Citroenvezels
- Water

HIGH IN PROTEIN

Koken met **VUNA** *is grenzeloos*

VAN SANDWICH TOT SALADE EN PIZZA

Of je nu voor een sterrenmaaltijd gaat of een lekkere sandwich wilt beleggen, koken met VUNA is niet anders dan je gewend bent. Met de recepten in dit boekje willen we je inspireren om VUNA te gebruiken in al je (pasta)salades, wraps of als pizza topping. Zo kook je niet alleen 100% plantaardig, maar vooral erg lekker.

Tip

VUNA is zowel in warme, als in koude gerechten te gebruiken, direct uit het potje. Zo maak je van de pastarestjes van gisteren vandaag een koude pastasalade met VUNA. Of meng VUNA met een lepeltje (vegan) mayo en wat kappertjes voor een smakelijke spread.

IN EEN

recycleerbaar jasje

OP NAAR DE GLASBAK

Niet alleen over de inhoud is nagedacht: ook de verpakking van VUNA heeft een slag gemaakt in vergelijking met de 'echte' tonijn. Is je VUNA op? Gooi het glazen potje dan na gebruik eenvoudig in de glasbak. Het metalen deksel kan je in de PMD zak sorteren.

Tip

Recycleren kan natuurlijk ook op een andere manier... Geef bijvoorbeeld je VUNA-potje een tweede leven als waxinelicht houder, limonadeglas of bewaar er je zelfgemaakte dressing in.

VUNA

KOMKOMMER BIETENSALADE



2 PERSONEN



15 MINUTEN



MAKKELIJK




Ingrediënten

1 pot **Garden Gourmet VUNA**
4 **baby komkommers**
3 **kleine gekookte bietjes**
2 kroppen **kleine Romeinse sla**
4 **radijsjes**
1 **citroen**
zout en peper

Voor de dressing

Bosje **dille**
Bosje **munt**
2 eetlepels **vegan yoghurt**
2 eetlepels **vegan mayonaise**
1 teentje **knoflook**

Zo maak je het

-  Snij de komkommer in schijfjes en de bietjes in parten. Meng ze met VUNA en breng op smaak met olijfolie, citroensap, zout, peper en wat fijngehakte dille.
-  Leg de sla op een schaal en verdeel de fijngesneden groenten erover.
-  Meng voor de dressing de mayonaise en yoghurt en voeg fijngehakte dille, munt en knoflook toe. Verdun de dressing met water als hij te dik is om te schenken. Giet de dressing over de salade en garneer met extra dille en schijfjes radijs.



VUNA *Springrolls*



2 PERSONEN



15 MINUTEN



MAKKELIJK

Ingrediënten

1 pot **Garden Gourmet VUNA**

8 rijstvellen

80 gram **rode kool**

120 gram **komkommer**

40 gram **Romeinse sla**





2 **lenteuitjes** fijngesneden

40 gram **chutney**

sojasaus

zoetzure saus

Zo maak je het

-  Was en snij de komkommer en rode kool in reepjes.
-  Meng VUNA met de chutney.
-  Dompel het eerste rijstvel gedurende 10–15 seconden in koud water en leg op een bord.
-  Leg wat sla, lenteui, komkommerreepjes, rode kool en VUNA in het midden. Maak je vingers nat met water, vouw de zijkanten naar het midden en rol het rijstvel op. Herhaal met de rest van de rijstvellen.

Tip

Serveer met sojasaus
of zoetzure saus



Gevulde avocado

MET VUNA



4 PERSONEN



20 MINUTEN



MAKKELIJK

Ingrediënten

2 potten **Garden Gourmet VUNA**

2 **rijpe avocado's**

1 **tomaat**

1 kopje **scheuten (alfalfa en rode koolscheuten)**

½ **kleine rode ui**

1 theelepel **zure room**

1 **limoen**




1 plukje **tuinkers**

klein bosje **koriander**

zout & peper

zwarte sesamzaadjes

Zo maak je het

-  Snipper de ui en snij de tomaat in blokjes. Hak de koriander. Meng de ui, tomaat en koriander met VUNA.
-  Halveer de avocado's, verwijder de pit en pel de schil voorzichtig van het vruchtvlees. Besprenkel de avocado's met limoensap en bestrooi licht met zout en peper.
-  Vul de avocado's met de VUNA-salade en garneer ze met de scheuten en tuinkers. Bestrooi met sesamzaadjes.



VUNA *poke bowl*



2 PERSONEN



35 MINUTEN



MAKKELIJK

Ingrediënten

- 1 pot **Garden Gourmet VUNA**
- 200 gram **sushirijst**
- 100 gram **sojabonen**
- 2 eetlepels **sushi-azijn**
- 1 **avocado**
- 100 gram **mango**
- 4 **radijsjes**
- ½ **komkommer**
- 1 hand (25 gram) **babyspinazie**
- 50 gram **rode kool**
- zwarte en witte sesamzaadjes**
- 3 eetlepels **Mirin (Japanse rijstwijn)**
- ½ **verse rode peper**
- 2 eetlepels **limoensap**
- 4 eetlepels **sojasaus**
- 2 eetlepels **sesamolie**

Zo maak je het

- 🍴 Kook de rijst volgens de instructies op de verpakking. Giet de rijst af en meng met de sushi-azijn. Laat afkoelen.
- 🍴 Maak ondertussen de dressing: meng de sojasaus, limoensap, Mirin (Japanse rijstwijn), sesamolie en rode peper naar smaak. In plaats van Mirin kun je ook 2 eetlepels witte wijn met 3 eetlepels agavesiroop mengen.
- 🍴 Snij de mango, radijs, komkommer en avocado in blokjes. Meng en besprenkel met limoensap. Snij de rode kool in reepjes.
- 🍴 Verdeel de afgekoelde rijst over twee kommen. Verdeel de groenten en mango over de rijst. Garneer met spinazieblaadjes in het midden met daarop VUNA.
- 🍴 Serveer de poke bowls met de sojadressing en bestrooi met gemengde sesamzaadjes.



Wrap met **VUNA**



4 PERSONEN



20 MINUTEN



MAKKELIJK

Ingrediënten

2 potten **Garden Gourmet VUNA**

200 gram **verse gewassen spinazie**

250 ml **plantaardige melk**
bijvoorbeeld haver- of amandelmelk

125 gram **bloem of volkoren tarwebloem**

1 **groot ei**

½ **komkommer**

1 **groene appel (Granny Smith)**

3 **bosuitjes**

½ **rode ui**

zout

1 **groene paprika**

olijfolie om in te bakken

1 eetlepel **vegan mayonaise**

200 ml **vegan yoghurt**

1 eetlepel **gehakte dille**

Zo maak je het

🍃 Voor de wraps mix je de melk, ei, bosui en de helft van de spinazie zo fijn mogelijk in een blender. Voeg vervolgens bloem en wat peper en zout toe. Meng nog 1 minuut in de blender tot een glad beslag. Bak 4 pannenkoeken, ofwel wraps, in een middelgrote koekenpan in olijfolie. Bak ze op middelhoog vuur zodat de kleur mooi groen blijft. Laat de wraps afkoelen.

🍃 Snij voor de vulling de komkommer in de lengte door, schraap de zaadjes er met een lepel uit en snij in reepjes van ongeveer 10 cm. Leg deze apart.

🍃 Snij de appel en paprika in dunne reepjes en de rode ui en bosui in ringen. Voeg VUNA toe en schep het geheel door elkaar.



🍃 Hak voor de dip de dille fijn en meng deze met yoghurt en mayonaise. Breng op smaak met peper en zout.

🍃 Leg de komkommerreepjes op de wrap en verdeel de vulling erover.

🍃 Besprenkel de vulling met yoghurt dip. Vouw een kwart van de wrap vanaf de onderkant over de vulling en rol dan vanaf de zijkant op. Serveer met de rest van de yoghurt dip.

VUNA BAGEL



4 PERSONEN



15 MINUTEN







MAKKELIJK

Ingrediënten

2 potten **Garden Gourmet VUNA**
1 **kleine rode appel**
1 **net rijpe avocado**
1 **krop groene krulsla**
1 **pakje alfalfa** (40 gr)
1 eetlepel **kleine kappertjes**
½ **kleine rode ui**
4 **versgebakken vegan bagels**
2 eetlepels **vergine olijfolie**
citroensap
zwarte peper

Zo maak je het

-  Was en snij de appel met schil in blokjes. Snij de avocado doormidden, verwijder de pit, lepel het vruchtvlees eruit en snij in blokjes. Snij de ui. Meng de appel, avocado en ui en besprenkel met citroensap.
-  Schep de kappertjes en VUNA door de salade van appel, avocado en ui.
-  Breng op smaak met (extra) citroensap, olijfolie en peper.
-  Snij de bagels doormidden en garneer met sla en alfalfa. Verdeel de salade over de bagels.



Over



WIE ZIJN WIJ?

Wij geloven dat hoe meer mensen plantaardig eten hoe beter dit is voor jou* en voor de planeet. Plantaardig eten is daarnaast heel lekker en veelzijdig. Om je te inspireren en te helpen vaker lekker plantaardig te eten, hebben we verschillende veggie en plantaardige producten en recepten voor iedere gelegenheid.

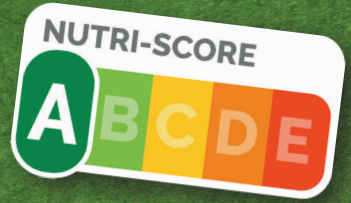
Je vindt ze allemaal op: www.gardengourmet.be

WIST JE DAT?

... VUNA niet alleen plantaardig is, maar ook rijk is aan eiwitten en een Nutri-Score B heeft? Alle Garden Gourmet producten hebben al Nutri-Score A of B en we blijven elke dag werken aan het verbeteren van onze recepturen.



* Het is belangrijk een gevarieerde, evenwichtige voeding te hebben evenals een gezonde levensstijl. Eiwitten dragen bij tot de groei en instandhouding van de spiermassa.



WAT IS DE NUTRI-SCORE?

De Nutri-Score is een voedselkeuzelogo dat door middel van kleuren (groen tot en met rood) en letters (A tot en met E) een oordeel geeft over de voedingswaarde van een product per 100g/100 ml. De Nutri-Score is al in een aantal EU-landen ingevoerd, waaronder België.

Van boer tot bord

GARDEN GOURMET CO₂-NEUTRAAL IN 2022

Wist je dat een derde van de Belgische huishoudens in 2021 één of meerdere keren voor een plantaardig alternatief** koos? Wij zijn maar wát trots dat we daar als Garden Gourmet aan hebben mogen bijdragen.

Ons doel is mensen verliefd te laten worden op plantaardig eten, en daarmee een duurzaam voedselsysteem te creëren. Om die reden zal Garden Gourmet als merk in 2022 dan ook **100% CO₂ neutraal zijn**.

** Vleesvervangersmonitor, december 2021



Garden
Gourmet[®]



WWW.GARDENGOURMET.BE

 [@GARDENGOURMET_BE](https://www.instagram.com/GARDENGOURMET_BE)