

ÖSSZETEVŐK

1 csomag Garden Gourmet Vegan Schnitzel

1 csokor sárgarépa

1 csokor retek

75 g saláta

1/4 uborka

1 citrom

150 gramm quinoa

2 evőkanál natúr hummus

3 evőkanál joghurt

1 marék dió

1 szál menta

2 evőkanál olívaolaj

Só, bors



Egy egyszerű, mégis tápláló vegetáriánus ebédhez keresel receptet? Máris megtaláltad: egy tál tele zöldségekkel és az ellenállhatatlan Garden Gourmet Vegan Schnitzellel.

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. SZELETELJÜK FEL A RÉPÁT

Melegítsük fel a sütőt 200 °C-ra. Vágjuk el a répák szárát a gyökerek felett kb. 1 cm-rel. Mossuk meg őket, és a nagyobbakat hosszában felezzük el úgy, hogy körülbelül egyforma vastagok legyenek. Terítsük őket egy tepsibe, és locsoljuk meg olívaolajjal, majd szórjuk meg sóval és borssal.

2. SÜSSÜK MEG

Süssük a sárgarépát kb. 20 percre, amíg megpuhul, és enyhén elszíneződik. Közben főzzük meg a quinoát a csomagoláson található utasítások szerint. Szeleteljük fel az uborkát és a retket.

3. KÉSZÍTSÜK EL A MENTÁS JOGHURT

Vágjuk finomra a mentaleveleket, és keverjük össze a joghurttal. Ízlés szerint sózzuk és borsozzuk.

4. SÜSSÜK MEG A SCHNITZELT, ÉS TÁLALJUNK

Kanalazzuk a quinoát a "tálakba", és osszuk el benne a zöldségeket, a salátát és a humuszt. Közben a csomagoláson található utasítás szerint süssük meg a vegán schnitzelt a serpenyőben. Szórjuk meg durvára vágott dióval, és tálaljuk a joghurtmártással.

5.

A quinoát kanalazzuk a „tálakba”, és osszuk szét benne a zöldségeket, a salátát és a humuszt. Süssük meg serpenyőben a karfiol szeletet, majd szórjuk meg durvára vágott dióval, és a joghurtos szósszal tálaljuk.

**TOVÁBBI RECEPTÉRT LÁTOGASS EL A
WWW.GARDENGOURMET.HU/RECEPTEK OLDALRA!**