

ÖSSZETEVŐK

4 ADAG

46 PERC

KÖZEPES

2 csomag Garden Gourmet
Vegetáriánus Pirított Falatok

400 g konzerv szilvaparadicsom
turmixolva (vagy apróra vágott)

160 g zacskó bébispenót

15 g gyömbér gyökér meghámozva
és apróra vágva

1 nagy hagyma, apróra vágva

4 gerezd fokhagyma, zúzott

275 g barna rizs

50 g tikka masala paszta

3 evőkanál vegán
joghurtalternatíva vagy zsírszegény
joghurt

4 evőkanál szójajkrém vagy tejszín

1 tk őrölt koriander

1 tk őrölt kömény

1 tk cukor

kis marék friss korianderlevél

CULINARY TIP

Egy curry lakomára...

Piríts meg néhány kesudiót, és
szórd rá a curryre. Tálaljuk meleg
naannal, savanyúsággal, mangó
chutney-val és uborkás raitával
egy különleges csemegeért!

Utazz az ízek varázslatos világában a Garden Gourmet segítségével! Első állomás: India. Látogass el ebbe a csodálatos és ízletes országba ezzel a vegetáriánus Tikka Masala recepttel! Neked melyik a következő vegetáriánus úti célod?

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. MELEGÍTÜNK ELŐ A SÜTŐT!

Kapcsoljuk a sütőt 200°C-ra (180°C-ra légkeveréses sütő esetén, gázsütő esetében pedig válasszuk a 6-os fokozatot).

2. PÁCOLJUK BE A VEGETÁRIÁNUS PIRÍTOTT FALATOKAT!

Keverje össze a joghurtot a curripasztával egy tálban. Adjuk hozzá a Garden Gourmet Vegetáriánus Pirított Falatokat, és hagyjuk pácolódni 5 percig.

3. SÜSSÜNK MEG A VEGETÁRIÁNUS PIRÍTOTT FALATOKAT!

Tegyük a Vegetáriánus Pirított Falatokat egy sütőtálra (a pácot tartsuk meg), és süssük 10-12 percig, amíg mindenhol átforrósodik.

4. KÉSZÍTÜNK EL A SZÓSZT!

Hevítjük fel az olajat egy serpenyőben, és pirítsuk a hagymát 5 percig, amíg megpuhul és megbarnul. Adjuk hozzá a fokhagymát, a gyömbért és a fűszereket, és pirítsuk még egy percig. Adjuk hozzá a paradicsomot, a maradék currypácot, a cukrot és 150 ml vizet. Forraljuk fel, majd csökkentjük a hőfokot, és pároljuk 5 percig.

5. TÁLALJUK!

Adjuk hozzá a spenótot, és hagyjuk, hogy megfonnyadjon, majd forgassuk át a mártással a tejszín. Tálaljuk a rizst, a Vegetáriánus Pirított Falatokat és a currymártást. Ízesítsük a korianderlevelekkel, és kezdődhet az ízutazás!

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