MARADÉKMENTŐ SALÁTATÁL VEGETÁRIÁNUS ZÖLDSÉGGOLYÓKKAL

ÖSSZETEVŐK

2 ADAG | 30 PERC | KÖZEPES

1 csomag Garden Gourmet Zöldséggolyók

125 g quinoa (3 színű)

100 g koktélparadicsom

1 kis fej rómaisaláta

1 nagy sárgarépa

1 avokádó

1 lilahagyma

1 lime

2 evőkanál gránátalma mag

1 evőkanál tahini

1 doboz csicseriborsó (130 g lecsepegtetett súly)

1 evőkanál olaj

1 evőkanál za'atar (közel-keleti fűszerkeverék)

CULINARY TIP

Nincs hulladéklerakó

A tökéletes étel a hűtőszekrény ürítéséhez; ehhez a tálhoz bármilyen típusú zöldséget felhasználhat, amely a hűtőszekrényben maradt, így nem kell pazarolnia a zöldségeket. Emellett a tahini majonéz egy nagyszerű módja annak, hogy a csicseriborsó folyadékot felhasználjuk ahelyett, hogy kiöntenénk.

Ehhez az ínycsiklandó salátatálhoz felhasználhatod a hűtődben lévő megmaradt zöldségeket, így semmit nem kell feleslegesen kidobnod. Süss hozzá Garden Gourmet Zöldséggolyókat, és készíts házi tahini majonézt mellé, hogy még istenibb fogást kapj.

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. KÉSZÍTSÜK EL A CSICSERIBORSÓ–TAHINI SZÓSZT

A csicseriborsót lecsepegtetjük, a levét félretesszük. A csicseriborsó levéből 3 nagy evőkanálnyit botmixerrel felverünk, majd cseppenként hozzáadjuk a napraforgóolajat, amíg majonéz állagú nem lesz (minél több olajat teszünk bele, annál sűrűbb lesz a szósz). Ezután keverjük hozzá a tahinit, és ízesítsük sóval, borssal és citromlével.

2. MARINÁLJUK A LILAHAGYMÁT, PIRÍTSUK MEG A CSICSERIBORSÓT

A lilahagymát karikákra vágjuk, és lime levével bőven meglocsoljuk. Serpenyőben kevés olajon megpirítjuk a csicseriborsót, és megszórjuk za'atarral.

3. FŐZZÜK MEG A QUINOÁT

Főzzük meg a quinoát a csomagoláson található utasítások szerint. Használhatjuk melegen vagy hűtve, ízlésünk szerint.

4. VÁGJUK FEL A ZÖLDSÉGEKET

Vágjuk fel a sárgarépát vékony csíkokra vagy spirál alakban. Vágjuk az avokádót szeletekre vagy kockákra. A koktélparadicsomokat pedig vágjuk félbe.

5. SÜSSÜK MEG A ZÖLDSÉGGOLYÓKAT, ÁLLÍTSUK ÖSSZE A TÁLAT, ÉS ÉLVEZZÜK MARADÉKMENTŐ FOGÁSUNKAT

A Garden Gourmet Zöldséggolyókat minden oldalukon aranybarnára sütjük a csomagoláson található utasítások szerint. Osszuk el a salátát a tálakba, majd rendezzük el rajta a quinoát, a zöldségeket és a zöldséggolyókat. Díszítsük gránátalmamagokkal, és tálaljuk a tahini szósszal. A megmaradt tahinit tároljuk a hűtőben későbbi felhasználásra.

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