

SÜLT TÖK VEGETÁRIÁNUS PIRÍTOTT FALATOKKAL

ÖSSZETEVŐK

1 csomag Garden Gourmet Vegetáriánus Pirított Falatok

400 g hámozott sütőtök

200 g főtt lencse

125 g szója alapú termék, joghurt alternatíva

1 gerezd fokhagyma

2 evőkanál olívaolaj

Rozmaring

1 csipet só

1 csipet feketebors

🍴 2 ADAG

🕒 48 PERC

🧑 KÖNNYŰ

Egy gyors és könnyű őszi receptet keresel, ami levesz a lábaidról? Ez a néhány hozzávalós recept tökéletes fogás, ráadásul még vegetáriánus is.

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. MELEGÍTSÜK ELŐ A SÜTŐT

A sütőt előmelegítjük 180°C-ra.

2. SÜSSÜK MEG A TÖKÖT

Vágjuk a sütőtököt darabokra. Tepsire tesszük, meglocsoljuk egy kis olívaolajjal, sózzuk, borsozzuk, hogy mindenhol befedje a tököt. 15 percig sütjük, forgassuk meg őket a sütés felénél.

3. SÜSSÜK MEG A GARDEN GOURMET VEGETÁRIÁNUS PIRÍTOTT FALATOKAT

Adjuk hozzá a rozmaringot és a Garden Gourmet Vegetáriánus Pirított Falatokat, és süssük további 10 percig, időnként megforgatva.

4. ELKÉSZÍTJÜK A JOGHURTOS SZÓSZT

Közben a szója alapú terméket összekeverjük a reszelt fokhagymával, a maradék evőkanál olívaolajjal, egy csipet sóval, borssal.

5. TÁLALJUK

Tálaljuk a lencsét és a sült tököt a Vegetáriánus Pirított Falatokkal a tetején. Joghurt alternatívás szósszal meglocsoljuk.

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