

ÖSSZETEVŐK

1 csomag Garden Gourmet
Zöldséggolyók

1 db cukkini

1 ek olívaolaj



Könnnyen elkészíthető, aranyos snacket keresel? Van egy jó hírünk, megtaláltad! Garden Gourmet Zöldséggolyók segítségével gyorsan elkészíthető zöldséggolyós cukkini ugyanis tökéletes választás egy nyári csemegéhez!

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. A cukkinit szeletekre vágjuk

A cukkinit alaposan megmossuk, majd konyhai papírtörő segítségével lecsepegtetjük a felesleges vizet. Ne hámozzuk meg! A cukkinit zöldséghámozó segítségével hosszában közepes vastagságú szeletekre vágjuk. Alternatív megoldásként az elkészített szeleteket sóval ízesíthetjük, majd félretesszük, hogy a leve kiszabaduljon (ha ez megtörténik, papírtörővel ismét kinyomkodjuk a felesleges nedvességet a cukkiniről).

2. Egy serpenyőben megsütjük a cukkinit

Az elkészített cukkinit felmelegített grillserpenyőn enyhén aranybarnára sütjük. Ezt lassú tűzön tedd, különben a zöldség túlságosan megpirul, és enyhén kesernyés ízű lesz ez a vegetáriánus étel.

3. Süsd meg a Garden Gourmet zöldségfasírtot

Amíg a cukkini sül, süssük meg a Garden Gourmet zöldségfasírtokat a csomagolási utasítás szerint. Egy felforrósított serpenyőben, egy evőkanál olajjal végezzük, időnként megforgatva. Alternatív megoldásként a zöldséggolyókat a sütőben is elkészíthetjük úgy, hogy sütőpapírral bélelt tepsiben megsütjük, ami ugyanennyi időt vesz igénybe.

4. Tekerjük a cukkinit a Garden Gourmet zöldségfasírtok köré

A megsült Garden Gourmet zöldségfasírtokat tegyük félre egy kicsit, és hagyjuk kicsit kihűlni. Ezután tekerjük köréjük a grillezett cukkiniszeleteket. Minden zöldséggolyót fogpiszkálóval rögzítsünk, nehogy a cukkini lecsússzon. Vegetáriánus recept elkészült – élvezhetjük az ízt. Azonnal tálaljuk melegen, vagy tegyük egy ebéldobozba, és vigyük magunkkal.

5. Salátával vagy más nassolnivalóval tálaljuk

A Garden Gourmet zöldségfasírt cukkinival tökéletesen mutat egy finom tavaszi salátával. Ilyen formában a zöldséggolyókat még a legválogatósabb gyerekek is szívesen fogyasztják majd.

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