MARADÉKMENTŐ SALÁTA ZÖLDSÉGGOLYÓKKAL

ÖSSZETEVŐK

4 ADAG | 1 H. 15 MIN | KÖZEPES

70 gramm Garden Gourmet Zöldséggolyók

3 darab sárgarépa

1 fej brokkoli

1 csomag jégsaláta

10 dekagramm tökmag

2 evőkanál pesztó

2 evőkanál dió

2 evőkanál sajt

1 gerezd fokhagyma

1 darab alma

1 darab citrom

20 dekagramm sütőtök

1 evőkanál balzsamecet

1 csipet só

1 csipet bors

2 deciliter olívaolaj

Élvezd ezt a csodás vegetáriánus salátát, mely egy tökéletes „No Waste", maradékmentő fogás lehet. Tálald a salátát Garden Gourmet zöldséggolyókkal! A korábbról megmaradt alapanyagok fogyaszthatóságát mindig ellenőrizd!

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. Készítsd elő a brokkolit

Válaszd le a brokkoliról a rózsákat, a szárat vágd vékony szeletekre. Főzd egy kis sóval ropogós állagúra a rózsákat, a vékony szár-szeleteket blansírozd. Öblítsd le hideg vízzel.

2. Készíts pestot a répák zöldjéből

Vágd le a répák zöldjét, aprítsd fel géppel vagy kézi aprítóval és keverd össze 2 dl extra szűz olívaolajjal, 2 evőkanál dióval vagy fenyőmaggal, 2 evőkanál sajttal és egy gerezd fokhagymával. Sóval, borssal és citromlével ízesítsd.
Az elkészült pesto ízletes lesz szendvicsben vagy leveshez adva. Hűtőben, vékony réteg olívaolaj alatt tárold.
A répa a hűtőben hosszan eláll, ha fonnyadni kezdene, tedd hideg vízbe a hűtőben.

3. Süsd meg a sütőtököt

Vágd félbe a sütőtököt, magozd ki, majd süsd húsz percig. Bélelj ki sütőpapírral egy tepsit, helyezd rá a tököt és önts rá egy kis olívaolajat. Sóval, cayenne borssal, korianderrel, kurkumával meghintve 200 fokos sütőben negyedórán át süsd.

4. Kockázd fel a tököt, fűszerezd, majd süsd további 20 percen át

Kockázd fel a kézmelegre kihűlt sütőtököt héj nélkül, tedd sütőlapra, hints rá sót, borsot és olívaolajat, majd további 20 percen át süsd.

5. Vágd fel az almát és süsd ki a zöldséggolyókat

Vágd az almát gerezdekre, és készítsd el a Garden Gourmet zöldséggolyókat olívaolajon a csomagoláson található instrukciók alapján, míg meg nem pirulnak.

6. Tálald

Helyezd a tányérokra a salátát, mellé a sütőtököt, az almát, a brokkolirózsákat és a vékonyra vágott brokkoli szárakat, majd a tetejére a zöldséggolyókat. Olívaolajjal, balzsamecettel, citromlével és répapestóval tálald, vagy a pestóval akár kenyérszeleteket is megkenhetsz. Szórj rá pirított tökmagot.

Recipe created by GARDEN GOURMET

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