

# TAVASZI SALÁTA VEGETÁRIÁNUS GRILLEZETT FALATOKKAL ÉS SPÁRGÁVAL

## ÖSSZETEVŐK

160 gramm Garden Gourmet  
Grillezett Falatok

1 fej fejes saláta

1 csokor retek

100 gramm cukorborsó

2 szál újhagyma

300 gramm zöld spárga

1 deciliter joghurt

2 evőkanál reszelt parmezán sajt

4 evőkanál olívaolaj

1 teáskanál dijoni mustár

1 teáskanál tárkony

1/2 darab lime kifacsart leve

1 csipet só

1 csipet bors

 4 ADAG

 10 PERC

 KÖNNYŰ

Ha egy friss, vitaminban gazdag fogásra vágysz, próbáld ki ezt a tavaszi salátát Garden Gourmet Grillezett vegetáriánus falatokkal és spárgával!

## ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

### 1. Készítsd el a salátaágyat

Tépd darabokra a salátaleveleket, majd oszlasd el őket négy tányéron.

### 2. Készítsd elő a zöldségeket

Tisztítsd meg a retek, és hosszában felezd el. Forralj vizet egy lábasban, majd 1 perc alatt főzd meg a cukorborsót. Szűrd le, majd öblítsd le. Az újhagymát karikázd fel, majd halmozd a zöldségeket a salátára.

### 3. Süsd meg a spárgát a Grillezett falatokkal

Melegíts fel egy grillserpenyőt. A spárgát és a vegetáriánus grillezett falatokat kend meg olívaolajjal, majd a spárgát 5 perc alatt, a vegetáriánus grillezett falatokat 2,5 perc alatt süsd készre.

### 4. Készítsd el az öntetet és tálald a Grillezett falatokat a salátával és a spárgával, majd locsold le az öntettel

Közben készítsd el az öntetet: egy tálban keverd össze a joghurtot, a parmezán sajtot, a mustárt, a tárkonyt és a lime levét.

A vegetáriánus grillezett falatokat és a spárgát tedd a salátára, és locsold meg az öntettel. Ízlés szerint sózd, borsozd. Kóstold meg teljes kiőrlésű lisztből készült bagettel is, kiválóan illik ehhez a salátához!

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