

ÖSSZETEVŐK

- 1 csomag Garden Gourmet Grillezett Falatok
- 4 szelet pikáns pitéteszta vagy leveles tészta
- 100 g brokkoli
- 4 articsókaszív (konzerv)
- 6 db aszalt paradicsom
- 100 ml növényi ital
- 100 ml növényi főzőtejszín alternatíva
- 50 g reszelt vegán sajt helyettesítő
- 1 evőkanál kukoricakeményítő (vagy 1 tojás)
- só, bors



Ha minden ízében eredeti, vegetáriánus finomságra vágysz, ezt a fogást imádni fogod. Próbáld ki ezeket az isteni mini quiche lepénykéket, amik a Garden Gourmet Grillezett falatokkal elkészítve az igaziak!

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. OLVASD FEL A TÉSZTÁT, MELEGÍTSD ELŐ A SÜTŐT ÉS BLANSÍROZD A BROKKOLIT

Hagyd kiolvadni a tésztát, és enyhén kend ki a muffinformát. Melegítsd elő a sütőt 180°C-ra. A brokkolit nagyon apró szálakra vágd fel, és forró vízben rövid ideig blansírozd, majd hideg víz alatt öblítsd le.

2. BÉLELD KI A MUFFINFORMÁT

Vágd ki a tésztaszleteket egy kerek, muffinformába illő pogácsaszaggatóval, és béleld ki vele a formákat. A megmaradt tésztát tekerd ki felhasználásra.

3. SÜSD MEG A GARDEN GOURMET GRILLEZETT FALATOKAT, MAJD TÖLTSD MEG A FORMÁKAT

A Garden Gourmet Grillezett falatokat vágd kisebb szeletekre, és egy kevés olajban rövid ideig süsd őket, amíg világos nem lesz a színük. Töltsd meg a formákat a kockára vágott paradicsommal, articsókával, brokkolival, a Garden Gourmet Grillezett falatokkal és reszelt sajttal.

4. KÉSZÍTSD EL ÉS FŰSZEREZD A TEJES-TOJÁSOS KEVERÉKET

Keverd össze a tejet a tejszínnel és a tojással vagy a kukoricakeményítővel. Fűszerezd sóval és borssal.

5. SÜSD KI A LEPÉNYEKET, HAGYD KIHŰLNI ÉS MÁR TÁLALHATOD IS

Öntsd a keveréket a töltelékre, és süsd a quiche-eket kb. 25 percig, amíg szép barnára nem pirulnak. Hagyd kihűlni a formákban, majd vedd ki őket.

Jó étvágyat kívánunk!

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