

# SPIRÁLOZOTT ZÖLDSÉGSALÁTA VEGETÁRIÁNUS GRILLEZETT FALATOKKAL

## ÖSSZETEVŐK

🍴 4 ADAG

🕒 24 PERC

👤 KÖNNYŰ

1 csomag Garden Gourmet  
Vegetáriánus Pirított Falatok

2 nagy sárgarépa, meghámozva

1/2 fehér retek, meghámozva

1 cukkini, megmosva

2 cékla, meghámozva

2 evőkanál apróra vágott  
cseresznye

napraforgó és tökmag

1 evőkanál apróra vágott  
petrezselyem

2 evőkanál fehérborecet

2 evőkanál olívaolaj

2 evőkanál méz

só, bors

Minden kedves flexiterániusnak szívből ajánljuk ezt a fogást. Használjátok hozzá a kedvenc zöldségeiteket, engedjétek szabadon a kreatívotokat, és nemcsak az étkezés, hanem a főzés is igazi élmény lesz!

## ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

### 1. ALAKÍTSUK KI A SPIRÁLOKAT

A megmosott és meghámozott zöldségeket futtassuk át a spirálozógépen, hogy szép színes salátát kapjunk.

### 2. KÉSZÍTSÜK EL AZ ÖNTETET

Keverjük össze a mézet és az ecetet egy tálban, és folyamatosan keverjük, miközben lassan öntsük hozzá az olajat. Adjuk hozzá az apróra vágott petrezselymet, valamint ízlés szerint sót és borsot.

### 3. ÖNTSÜK A ZÖLDSÉGEKRE

Öntsük a zöldségekre, és forgassuk össze alaposan.

### 4. KÉSZÍTSÜK EL A GARDEN GOURMET VEGETÁRIÁNUS PIRÍTOTT FALATOKAT

Amíg a zöldségek pácolódnak, készítsük el a Garden Gourmet Vegetáriánus Grillezett Falatokat a csomagolás utasításai szerint.

### 5. MAJDNEM KÉSZ A TÁLALÁSHOZ

Tálaljuk a zöldségsalátát 4 tálra, és tegyük rá a vegetáriánus grillezett falatokat. Díszítsük frissen vágott cseresznyével és magkeveréssel.

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