

## ÖSSZETEVŐK

4 ADAG

17 PERC

KÖNNYŰ

2 csomag Garden Gourmet Vegan Schnitzel

320 g rizs (fehér, barna, vegyes...  
amihez kedvünk van!)

150 g reszelt sárgarépa

150 g reszelt cékla

4 bébi uborka megmosva és  
felszeletelve

100 g retek megmosva és  
felszeletelve

100 g szójabab

1 avokádó, meghámozva és  
vékonyra szeletelve

4 evőkanál vegyes magkeverék

1 evőkanál szezámag és csíra

Egy friss és vegán ebédet szeretnél? Mi is lehetne jobb, mint elkészíteni a saját Poké tálunkat? Ehhez pedig nincs jobb választás, mint a Garden Gourmet Vegan Schnitzel!

## ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

## 1. KÉSZÍTSÜK EL A RIZST!

Főzzük meg a rizst a csomagolás hátoldalán található utasítás szerint. Hagyjuk kihűlni, időnként megkeverve, hogy némi gőzt engedjen ki. Akár előző nap is elkészíthetjük!

Ha kihűlt, osszuk szét a rizst 4 tálban, és lapogassuk le szép kupola alakúra.

## 2. SÜSSÜK MEG A GARDEN GOURMET VEGÁN SCHNITZELT!

Süssük serpenyőben a Garden Gourmet Vegan Schnitzelt a csomagolás hátoldalán található utasítás szerint.

## 3. ÁLLÍTSUK ÖSSZE, ÉS TÁLALJUK!

Rendezzük el a hozzávalókat külön-külön a rizs tetején, majd tálaljuk.

## CULINARY TIP

## Készíts saját tálal!

Bármilyen zöldséget és más hozzávalót is felhasználhatsz, hogy saját Poké tálal készts!

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