

# MARADÉKMENTŐ SALÁTATÁL VEGETÁRIÁNUS ZÖLDSÉGGOLYÓKKAL

## ÖSSZETEVŐK

🍴 2 ADAG

🕒 30 PERC

🍴 KÖZEPES

1 csomag Garden Gourmet  
Zöldséggolyók

125 g quinoa (3 színű)

100 g koktélparadicsom

1 kis fej rómaisaláta

1 nagy sárgarépa

1 avokádó

1 lilahagyma

1 lime

2 evőkanál gránátalma mag

1 evőkanál tahini

1 doboz csicseriborsó (130 g  
lecsepegtetett súly)

1 evőkanál olaj

1 evőkanál za'atar (közel-keleti  
fűszerkeverék)

## CULINARY TIP

### Nincs hulladéklerakó

A tökéletes étel a hűtőszekrény üritéséhez; ehhez a tálhoz bármilyen típusú zöldséget felhasználhat, amely a hűtőszekrényben maradt, így nem kell pazarolnia a zöldségeket. Emellett a tahini majonéz egy nagyszerű módja annak, hogy a csicseriborsó folyadékot felhasználjuk ahelyett, hogy kiöntենék.

Ehhez az ínycsiklandó salátatálhoz felhasználhatod a hűtődben lévő megmaradt zöldségeket, így semmit nem kell feleslegesen kidobnod. Süss hozzá Garden Gourmet Zöldséggolyókat, és készíts házi tahini majonézt mellé, hogy még istenibb fogást kapj.

## ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

### 1. KÉSZÍTSÜK EL A CSICSERIBORSÓ-TAHINI SZÓSZT

A csicseriborsót lecsepegtetjük, a levét félretesszük. A csicseriborsó levéből 3 nagy evőkanálnyi botmixerrel felverünk, majd cseppenként hozzáadjuk a napraforgóolajat, amíg majonéz állagú nem lesz (minél több olajat teszünk bele, annál sűrűbb lesz a szósz). Ezután keverjük hozzá a tahinit, és ízesítjük sóval, borssal és citromlével.

### 2. MARINÁLJUK A LILAHAGYMÁT, PIRÍTSUK MEG A CSICSERIBORSÓT

A lilahagymát karikákra vágjuk, és lime levével bőven meglocsoljuk. Serpenyőben kevés olajon megpirítjuk a csicseriborsót, és megszórjuk za'atarral.

### 3. FŐZZÜK MEG A QUINOÁT

Főzzük meg a quinoát a csomagoláson található utasítások szerint. Használhatjuk melegen vagy hűtve, ízlésünk szerint.

### 4. VÁGJUK FEL A ZÖLDSÉGEKET

Vágjuk fel a sárgarépát vékony csikokra vagy spirál alakban. Vágjuk az avokádót szeletekre vagy kockákra. A koktélparadicsomokat pedig vágjuk félbe.

### 5. SÜSSÜK MEG A ZÖLDSÉGGOLYÓKAT, ÁLLÍTSUK ÖSSZE A TÁLAT, ÉS ÉLVEZZÜK MARADÉKMENTŐ FOGÁSUNKAT

A Garden Gourmet Zöldséggolyókat minden oldalukon aranybarnára sütjük a csomagoláson található utasítások szerint. Osszuk el a salátát a tálakba, majd rendezzük el rajta a quinoát, a zöldségeket és a zöldséggolyókat. Díszítsük gránátalmagokkal, és tálaljuk a tahini szósszal. A megmaradt tahinit tároljuk a hűtőben későbbi felhasználásra.

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