

# SÜLT TÖK VEGETÁRIÁNUS PIRÍTOTT FALATOKKAL

## ÖSSZETEVŐK

1 csomag Garden Gourmet Vegetáriánus Pirított Falatok

400 g hámozott sütőtök

200 g főtt lencse

125 g szója alapú termék, joghurt alternatíva

1 gerezd fokhagyma

2 evőkanál olívaolaj

Rozmaring

1 csipet só

1 csipet feketebors

 2 ADAG

 48 PERC

 KÖNNYŰ

Egy gyors és könnyű őszi receptet keresel, ami levesz a lábaidról? Ez a néhány hozzávalós recept tökéletes fogás, ráadásul még vegetáriánus is.

## ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

### 1. MELEGÍTSÜK ELŐ A SÜTŐT

A sütőt előmelegítjük 180°C-ra.

### 2. SÜSSÜK MEG A TÖKÖT

Vágjuk a sütőtököt darabokra. Tepsire tesszük, meglocsoljuk egy kis olívaolajjal, sózzuk, borsozzuk, hogy mindenhol befedje a tököt. 15 percig sütjük, forgassuk meg őket a sütés felénél.

### 3. SÜSSÜK MEG A GARDEN GOURMET VEGETÁRIÁNUS PIRÍTOTT FALATOKAT

Adjuk hozzá a rozmaringot és a Garden Gourmet Vegetáriánus Pirított Falatokat, és süssük további 10 percig, időnként megforgatva.

### 4. ELKÉSZÍTJÜK A JOGHURTOS SZÓSZT

Közben a szója alapú terméket összekeverjük a reszelt fokhagymával, a maradék evőkanál olívaolajjal, egy csipet sóval, borssal.

### 5. TÁLALJUK

Tálaljuk a lencsét és a sült tököt a Vegetáriánus Pirított Falatokkal a tetején. Joghurt alternatívás szósszal meglocsoljuk.

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