

ÖSSZETEVŐK

🍴 2 ADAG

🕒 27 PERC

👤 KÖZEPES

1 csomag Garden Gourmet
Vegetáriánus Pírtott Falatok

1/2 csokor menta

1 darab chilipaprika

4 evőkanál vegán szójatermék
joghurt helyettesítésére

4 evőkanál vegán szójatermék
tejszín helyettesítésére

1 csipet só

1 evőkanál kristálycukor

1 kis darab uborka

1 darab érett avokádó

1 darab Alma (granny smith)

2 teáskanál citromlé

díszítéshez választható piros ribizli
vagy sarkantyúka virág

CULINARY TIP

DÍSZÍTÉS

Díszítsük ribizlivel és ehető
virágokkal, például sarkantyúkával.

Amikor azt hinnéd, ennél extrábbak már nem is lehetnének a vegetáriánus receptek, akkor jön ez az ízletes avokádó saláta, színes virágokkal és a Garden Gourmet Vegetáriánus Pírtott Falatokkal. Egyszerűen kihagyhatatlan fogás.

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. A MENTA ELŐKÉSZÍTÉSE

Tépkedjük le a leveleket a mentáról, és aprítsuk fel durván.

2. A CHILI ELŐKÉSZÍTÉSE

A chilit hosszában félbevágjuk, kimagozzuk és finomra vágjuk.

3. KEVERJÜK ÖSSZE A HOZZÁVALÓKAT

Keverje össze a joghurt- és tejszínhelyettesítőt, a mentát, a chilit, a sót és a cukrot.

4. AZ UBORKA ELŐKÉSZÍTÉSE

Hámozzuk meg az uborkát, hosszában vágjuk félbe, és távolítsuk el a magokat. Ezután vágjuk 11 szeletre, kb. 2 cm-es darabokra.

5. AZ AVOKÁDÓ ELŐKÉSZÍTÉSE

Az avokádót félbevágjuk, eltávolítjuk a magját, és meghámozzuk. A húsát vágjuk kb. 11 nagy darabra (egyenként kb. 2 cm), és locsoljuk meg citromlével.

6. A VEGETÁRIÁNUS FILÉCSÍKOK ELKÉSZÍTÉSE

A Garden Gourmet Vegetáriánus Pírtott Falatokat 125 °C-ra előmelegített sütőben kb. 5 percig sütjük.

7. KEVERJÜK ÖSSZE A HOZZÁVALÓKAT

Mossuk meg és magozzuk ki az almát, majd vágjuk nagy szeletekre. Óvatosan keverjük össze az uborkát, az avokádódarabokat, az almadarabokat és a joghurtos öntetet.

8. MÁR TÁLALHATJUK IS!

Hagyjuk állni 10 percig, majd rendezzük el a filécsíkokkal, és tálaljuk.

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