

## ÖSSZETEVŐK

🍴 2 ADAG

🕒 25 PERC

👤 KÖNNYŰ

1 csomag Garden Gourmet Vegan Nuggets

1/4 fej jégsaláta

100 gramm (fagyasztott) borsó

1 darab piros kaliforniai paprika

150 gramm sárgarépa

100 gramm quinoa

4 evőkanál hummusz

1 darab citromlé

Jöhet egy befőttésüvegnyi saláta? Igen, jól olvastad! Ez a recept akár egy egészségtudatos életmódba beilleszthető meal prep-ötletnek sem utolsó, hamar elkészül, és bármikor előveheted, ha megéhezel.

## ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

**1. Főzzük meg a quinoát**

A quinoát a csomagoláson lévő utasítás szerint megfőzzük, majd egy tányérra kiszedve hagyjuk kihűlni.

**2. Főzzük meg a borsót**

A borsót forrásban lévő vízben 4 percig főzzük. Lecsepegtetjük és hideg víz alatt leöblítjük.

**3. Vágjuk fel a zöldségeket, és készítsük elő az üveget**

A jégsalátát vékony csíkokra, a paprikát pedig darabokra vágjuk. Keverjük össze a sárgarépa csíkokat egy kis citromlével. Tegyük néhány kanál humuszt az üvegekbe, majd rétegezzük rá a quinoát és a zöldségeket.

**4. Süssük meg a vegán nuggetseket és már kész is!**

A vegán nuggetseket a csomagoláson lévő utasítás szerint süssük aranybarnára és ropogósra, majd tegyük a saláta tetejére.

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