

ÖSSZETEVŐK

1 csomag Garden Gourmet
Zöldséggolyók

60 gramm főtt brokkoli

10 gramm dió

1/2 darab fokhagyma

120 gramm spagetti tészta

300 gramm karfiol

10 gramm bazsalikom

1 evőkanál olívaolaj

fűszerek (paprika, kömény,
fokhagymapor, feketebors)

1/2 darab citrom leve

🍴 2 ADAG

🕒 40 PERC

Egészséges ételekkel nem lehet jól lakni? Óriási tévedés! Az alábbi vegetáriánus recept elkészítése után garantáltan nem maradsz éhes – főleg, ha a Garden Gourmet zöldséggolyó-alapját is felhasználod!

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. Készítsük el a karfiolt

Melegítsük elő a sütőt 200°C-ra. A karfiolból vágjunk apró szájakat, és keverjük össze egy evőkanál olajjal és ízlés szerinti fűszerekkel (paprika, kömény, fokhagymapor és feketebors). Egy sütőpapírral bélelt tepsire helyezzük a karfiolt. Süssük 30 percig.

2. Jöjjön a tészta!

Közben főzzük meg a tésztát a gyártó utasításai szerint, és a tésztavíz egy részét tegyük félre későbbre.

3. Adjuk hozzá a zöldséggolyókat

Csökkentsük a sütő hőmérsékletét 180°C-ra, és helyezzük be a zöldséggolyókat a karfiol mellé. Hagyjuk még 10 percig sülni.

4. Készítsük el a szósz

Egy konyhai robotgépből turmixoljuk össze a brokkolit, a diót, a fokhagymát, a citromlevet, a bazsalikomot, 75 ml vizet és a maradék két evőkanál olajat.

5. Tálaljuk az ételt

Keverjük össze a tésztát a brokkoli pestóval, és tálaljuk a zöldséggolyók és a sült karfiol kíséretében.

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