

VEGÁN SCHNITZEL ZÖLDBABSALÁTÁVAL ÉS KRUMPLIPÜRÉVEL

ÖSSZETEVŐK

1 csomag Garden Gourmet Vegan Schnitzel

500 gramm főzni való burgonya

100 ml növényi ital

30 gramm vegán margarin

1 csipet só

250 gramm zöldbab

8-10 darab koktélpáradicsom

ízlés szerint vegyes
fűszernövénykeverék

1 darab vöröshagyma

2 evőkanál vörösborecet

 2 ADAG

 45 PERC

 KÖZEPES

Lépj hátra vasárnapi rántott hús! Tudunk egy jobb, húsmentes verziót a Garden Gourmet Vegan Schnitzellel, könnyed krumplipürével és zsenge zöldbabsalátával.

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. 1. lépés

A burgonyát meghámozzuk, és egyenlő nagyságú darabokra vágjuk. Főzzük sós vízben körülbelül 20 percig, amíg puhára fő. Ezután távolítsuk el a zöldbabok végét, és vágjuk félbe. Használhatunk fagyasztott zöldbabot is az egyszerűség kedvéért.

2. 2. lépés

Egy fazéknyi bő, sós vízben blansírozzuk (rövid ideig forrásban lévő vízben hőkezeljük) a zöldbabot kb. 5 percig. Ezután leszűrjük, hideg vízzel leöblítjük, és jól lecsepegtetjük.

3. 3. lépés

A paradicsomokat félbevágjuk, a hagymát megpucoljuk, és félkarikára vágjuk, a fűszernövényeket pedig finomra vágjuk. A zöldbabot összekeverjük a paradicsommal és a fűszernövényekkel, majd olívaolajjal, vörösborecettel, és sóval, borssal ízesítjük.

4. 4. lépés

A növényi italt a margarinnal felmelegítjük, a burgonyát lecsepegtetjük és összenyomjuk. Attól függően, hogy mennyire szeretnénk krémes állagot, használhatunk botmixert, de a burgonyanyomóval/fakanállal is összekeverhetjük a burgonyát és a margarinos növényi italt.

5. 5. lépés

A vegán schnitzelt a csomagoláson található utasítás szerint aranybarnára sütjük, és a burgonyapürével és a zöldbabsalátával tálaljuk.

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