

# ROPOGÓS VEGÁN RÁNTOTT SZELET TÉSZTASALÁTÁVAL

## ÖSSZETEVŐK

🍴 4 ADAG

🕒 20 PERC

🍴 KÖZEPES

180 gramm Garden Gourmet  
Vegan Schnitzel

15 dekagramm durumtészta

10 dekagramm főtt edamame bab

1 darab mangó

1 darab avokádó

1 darab piros kaliforniai paprika

1 fej vöröshagyma

1/2 darab uborka

1 darab lime

Egy kevés napraforgóolaj

4 evőkanál Tamari szójaszósz

2 evőkanál szezámolaj

1 kis darab friss gyömbér

1 csipet koriander

1 csipet só

1 csipet bors

Ez az ázsiai jellegű tézstasaláta Tamari-öntettel, ropogós Garden Gourmet Vegán Rántott szelet két személyre kínál ízletes, növényi alapú ebédet!

## ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

### 1. Főzd meg a tésztát és készítsd elő a mangót és a zöldségeket

Főzd meg a tésztát, majd öntsd le hideg vízzel. Vágd ketté a mangót a mag mentén, majd fejtsd le a héját a szeletekről, majd vágd csíkokra. Pucold meg hagymát is, szeleteld fel.

### 2. Vágd fel az uborkát és az avokádót

Az uborkát csíkozd fel, a paprikát is szeleteld fel, majd felezd el az avokádót, vedd ki a magját, kanalazd ki a belét, vágd fel és locsold meg a lime levével.

### 3. Keverd össze a tésztát a zöldségekkel és készítsd el az öntetet és a vegán szeletet

Keverd össze a tésztát a mangóval, a paprikával, az uborkával és az avokádóval. A szójaszószot keverd össze szezámolajjal, gyömbérrel, sóval és borssal, majd a Garden Gourmet vegán szeletet süsd ropogósra a csomagoláson szereplő utasítások szerint.

### 4. Add hozzá az öntetet és a vegán szeletet

Locsold meg a salátát a dresszingsel és oszd el a tányérokon. Vágd fel a vegán szeletet csíkokra, majd tedd a saláta tetejére és díszítsd korianderrel.

Recipe created by GARDEN GOURMET

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