

TAVASZI QUINOA SALÁTA ZÖLDSÉGGOLYÓKKAL

ÖSSZETEVŐK

🍴 4 ADAG

🕒 22 PERC

👤 KÖNNYŰ

140 gramm Garden Gourmet
Zöldséggolyók

20 dekagramm quinoa

1 kis fej lilahagyma

1 gerezd fokhagyma

1 darab cékla

5 dekagramm rukkola

6 darab retek

1 darab narancs

1 darab citrom

Olívaolaj

1 kis csokor kapor

1 csipet só

1 csipet bors

Csábító íz kavalkád egy könnyed vegetáriánus salátában – próbáld ki köretként vagy önmagában!

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. Főzd meg a quinoát és készítsd elő a zöldségeket

A csomagoláson lévő útmutató szerint, 10-12 perc alatt főzd puhára a quinoát. Csepegtesd le, majd hagyd kihűlni. A retket szeleteld fel, a céklát pedig vágd kockára. Aprítsd fel a lilahagymát, fokhagymát és párold őket üvegesre. Add hozzá a felkockázott céklát, és pirítsd őket együtt néhány percig.

2. Keverd össze a zöldség mixet a quinoával és vágd fel a narancsokat

Az elkészült zöldséges mixet add hozzá a quinoához. Hámozd meg a narancsot és vágd apró darabokra.

3. Forgasd a rukkolát, narancsot és a retket a quinoába majd ízesítsd és készítsd el a zöldséggolyókat

A rukkolát, narancsot és retket könnyedén forgasd bele a quinoába. Ízesítsd olívaolajjal, citromhéjjal, citromlével, sóval és borssal.

A csomagoláson lévő útmutató szerint készítsd el a zöldséggolyókat.

4. Helyezd a salátára a zöldséggolyókat és fűszerezd egy kis kaporral

Egy tányéron oszlasd el a salátát, helyezd rá az elkészült zöldséggolyókat, majd szórd meg egy kis kaporral.

Recipe created by GARDEN GOURMET

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