

## ÖSSZETEVŐK

2 csomag Garden Gourmet  
Grillezett Falatok

1 fej vöröshagyma

1 darab fekete bab konzerv

1 darab vesebab konzerv

1 darab kukorica konzerv

1 darab aprított paradicsom  
konzerv

8 darab kápia paprika

3 evőkanál reszelt sajt

1 evőkanál mexikói fűszerkeverék

friss koriander

olívaolaj

1 darab jalapeno paprika

🍴 4 ADAG

🕒 25 PERC

👤 KÖNNYŰ

Egy finom vegán receptet keresel? Próbáld ki ezt a mexikói konyha által inspirált fogást Garden Gourmet Grillezett falatokkal és jalapeno paprikával!

## ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

**1. Melegítsd elő a sütőt, és készítsd elő a zöldségeket**

Melegítsd elő a sütőt 200 fokra. Hosszában vágd félbe a kápia paprikákat, távolítsd el a magokat, majd helyezd őket egy tepsire. Hámozd meg a vöröshagymát és a fokhagymát, majd vágd apróra. Az extra paprikát is vágd darabokra.

**2. Süsd meg a zöldségeket és a fűszereket**

Párold üvegesre a vöröshagymát a fokhagymával, az apróra vágott paprikával és a mexikói fűszerkeveréssel együtt. Add hozzá az aprított paradicsomot és lassú tűzön prítsd körülbelül 10 percig. A paprikákat 10 percig süsd sütőben.

**3. Add hozzá a babot és a kukoricát**

Csepegtesd le a babot és a kukoricát, add hozzá a zöldségekhez és főzd további 5 percen át.

**4. Készítsd el a Garden Gourmet Grillezett Falatokat**

Süsd meg a Garden Gourmet Grillezett Falatokat a csomagoláson található útmutató alapján.

**5. Süsd meg a paprikát**

Töltsd meg a paprikákat a zöldséges keverékkel, szórd meg reszelt sajttal és – ízlés szerint – néhány szelet jalapeno paprikával. Néhány perc alatt süsd készre. Szórd meg friss korianderrel és tálald.

Recipe created by GARDEN GOURMET

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