

## ÖSSZETEVŐK

Ψ 3 ADAG

🕒 25 PERC

🍴 KÖNNYŰ

1 csomag Garden Gourmet Grillezett Falatok  
150 g quinoa (3-színű)  
3 kis paprika (3-színű)  
1 csésze római saláta  
1 kis lilahagyma  
1/4 uborka  
1 citrom  
125 ml joghurt  
2 evőkanál görög olívbogyó-keverék  
3 evőkanál olívaolaj  
1 csipet só

Ínyenc görög fogások az irodában ülve? Az ínycsiklandó quinoát is magában rejtő vegetáriánus lunchboxunkat bárhová magaddal viheted. Készítsd el a Garden Gourmet Grillezett Falatokkal, és éld át a napsütötte mediterrán pillanatokat!

## ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

**1. Főzd meg a quinoát**

Főzd meg a quinoát a csomagoláson található utasítás szerint, majd várj, amíg kihűl.

**2. Vágd fel és fűszerezd meg a zöldségeket**

Vágd fel az uborkát hosszában négy vékony szeletre, és keverd össze a joghurttal. Ízesítsd citrommal, sóval és borssal. A paprikát vágd csikokra, a hagymát pedig félkarikákra.

**3. Süsd meg a grillezett falatokat**

Süsd meg a Garden Gourmet Grillezett Falatokat a csomagoláson található utasítás szerint.

**4. Fűszerezd a salátát**

Fűszerezd meg a quinoa salátát citrommal, olívaolajjal, sóval és borssal, majd add hozzá az olajbogyót.

**5. Készítsd el a lunchboxot**

Az egyik rekeszbe helyezd el a paprikát a hagymával, a quinoa salátát pedig az olajbogyóval. Egy másik rekeszben halmozd egymásra a Garden Gourmet Grillezett falatokat salátatálon. Az uborkás joghurtot kanalazd külön egy tálba, és tedd bele az ínycsokba.

Jó étvágyat kívánunk hozzá!

Recipe created by GARDEN GOURMET

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