

TÖLTÖTT PORTOBELLO GOMBA GRILLEZETT FALATOKKAL

ÖSSZETEVŐK

1 csomag Garden Gourmet Grillezett falatok

8 db kicsi/közepes vagy 4 db nagyobb méretű portobello gomba kalapja

200 g spenót

75 g áfonya (fagyasztott)

1 citrom (csak a héja)

1 gerezd fokhagyma

1 kis marék dió

2 evőkanál reszelt mozzarella

1 evőkanál agave szirup

1 evőkanál olívaolaj a sütéshez

néhány szál kakukkfű (díszítéshez)

 4 ADAG

 KÖNNYŰ

Vegetáriánus ínycségre vágysz? A Garden Gourmet Grillezett falatokkal elkészített töltött portobello gomba igazi finomság az egész családnak. Sőt! A kínai stir fry módszerrel készült, agavé sziruppal ízesített fogást az egzotikus ízek kedvelői is imádni fogják.

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. Süsd meg a gombát

Melegítsd elő a sütőt 200°C-ra. Távolítsd el a gomba törzsét, és hántsd le a bordáit egy teáskanállal. Helyezd őket egy sütőlapra, locsold meg olívaolajjal, és egy pár percre süsd sütőben vagy serpenyőben.

2. Hirtelen sütéssel készítsd el a grillezett falatokat és a spenótot

Helyezd el a gombákat kalapjukkal lefelé, és hagyd, hogy kihűljenek, majd itasd fel róluk a nedvességet. Hámozd meg és vágd fel a fokhagymát. Hirtelen sütéssel készítsd el a fokhagymát egy kis olívaolajban, és stir fry módszerrel főzd meg benne a spenótot. Ha még nem hallottál róla, a stir fry egy Kínából származó sütési technika, amely szerint egy forró wokban, kevés olajon folyamatosan kevergetve sütjük meg az ételt. Csepegtesd le a spenótot, és 4-5 percen át süsd a Garden Gourmet Grillezett Falatokat.

3. Főzd meg az áfonyát mézzel.

Főzd meg az áfonyát mézzel és egy kevés vízzel, amíg meg nem puhul.

4. Süsd meg a gombát és a Grillezett falatokat

Helyezd a gombát a sütőlapra, és töltsd meg spenóttal, grillezett falatokkal és a reszelt mozzarella sajttal.

5. Máris tálalhatod az ínycséget

Pár percre süsd őket a sütőben, és tálald durvára vágott dióval, citromhéjjal, áfonyával és kakukkfűvel. Jó átvágyat kívánunk!

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