

ÖSSZETEVŐK

🍴 6 ADAG

🕒 47 PERC

🍴 KÖZEPES

1 csomag Garden Gourmet
Grillezett Falatok

4 szelet pikáns pitétészta vagy
leveles tészta

100 g brokkoli

4 articsókaszív (konzerv)

6 db aszalt paradicsom

100 ml növényi ital

100 ml növényi főzőtejszín
alternatíva

50 g reszelt vegán sajt helyettesítő

1 evőkanál kukoricakeményítő
(vagy 1 tojás)

só, bors

Ha minden ízében eredeti, vegetáriánus finomságra vágysz, ezt a fogást imádni fogod. Próbáld ki ezeket az isteni mini quiche lepénykéket, amik a Garden Gourmet Grillezett falatokkal elkészítve az igaziak!

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK**1. OLVASD FEL A TÉSztÁT, MELEGÍTSD ELŐ A SÜTŐT ÉS BLANSÍROZD A BROKKOLIT**

Hagyd kiolvadni a tésztát, és enyhén kend ki a muffinformát. Melegítsd elő a sütőt 180°C-ra. A brokkolit nagyon apró szálakra vágd fel, és forró vízben rövid ideig blansírozd, majd hideg víz alatt öblítsd le.

2. BÉLELD KI A MUFFINFORMÁT

Vágd ki a tésztaszleteket egy kerek, muffinformába illő pogácsaszaggatóval, és béleld ki vele a formákat. A megmaradt tésztát tekerd ki felhasználásra.

3. SÜSD MEG A GARDEN GOURMET GRILLEZETT FALATOKAT, MAJD TÖLTSD MEG A FORMÁKAT

A Garden Gourmet Grillezett falatokat vágd kisebb szeletekre, és egy kevés olajban rövid ideig süsd őket, amíg világos nem lesz a színük. Töltsd meg a formákat a kockára vágott paradicsommal, articsókával, brokkolival, a Garden Gourmet Grillezett falatokkal és reszelt sajttal.

4. KÉSZÍTSD EL ÉS FÚSZEREZD A TEJES-TOJÁSOS KEVERÉKET

Keverd össze a tejet a tejszínnel és a tojással vagy a kukoricakeményítővel. Fűszerezd sóval és borssal.

5. SÜSD KI A LEPÉNYEKET, HAGYD KIHÚLNI ÉS MÁR TÁLALHATOD IS

Öntsd a keveréket a töltelékre, és süsd a quiche-eket kb. 25 percre, amíg szép barnára nem pirulnak. Hagyd kihűlni a formákban, majd vedd ki őket. Jó étvágyat kívánunk!

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