

ÖSSZETEVŐK

🍴 2 ADAG

🕒 30 PERC

🌱 KÖZEPES

1 csomag Garden Gourmet Vegan Schnitzel

200 g (teljes kiőrlésű) kuskusz

6 salátalevél

1 kis piros paprika

1/2 szár zeller

2 újhagyma

50 g mazsola

1 citrom

Vegyes fűszernövények (turbolya, petrezselyem)

4 evőkanál olívaolaj

Egy kis só

Egy kis bors

Nehéz lenne táplálóbb és ízletesebb vacsorát találni, mint a kuskuszos zöldség- és fűszersaláta ellenállhatatlan Garden Gourmet Vegan Schnitzellel. A ropogós vegán schnitzel, a pihepuha kuskusz és az aromás fűszernövények egy textúrákban és ízekben gazdag isteni fogássá állnak össze.

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. KÉSZÍTSD ELŐ A HOZZÁVALÓKAT, ÉS KEVERD ÁT A KUSZKUSZT!

Hagyd a mazsoltát kb. 10 percre meleg vízben ázni, és mosd meg a salátát. Keverd össze villával a nyers kuskuszt egy alacsony tálban 2 evőkanál olívaolajjal.

2. FŐZD MEG A KUSZKUSZT!

Forralj fel kb. 200 ml vizet, és öntsd rá a kuskuszra úgy, hogy éppen ellepje. Hagyjuk a kuskuszt lefedve, 5 percre ázni, amíg az összes vizet felszívja. Egy villával keverjük át!

3. KEVERD ÖSSZE A ZÖLDSÉGEKET A KUSZKUSSZAL ÉS A FŰSZERNÖVÉNYEKSEL!

Közben a zellert és az újhagymát vágd vékony szeletekre, a paprikát pedig apró darabokra. A fűszernövényeket vágd durvára. Keverd a zöldségeket és a fűszernövényeket a kuskuszhoz, és ízesítsd citromlével, olívaolajjal, sóval és borssal.

4. SÜSD MEG A VEGAN SCHNITZELEKET, ÉS ÖNTSD A KUSZKUSZT SALÁTALEVELEKRE.

Süsd ropogósra a Garden Gourmet Vegan Schnitzeleket a csomagoláson található utasítás szerint. Osszuk el a salátaleveleket 2 mélytányérban, és öntsük a kuskuszsalátát a tetejére.

5. TÁLALD A ROPOGÓS SZELETEKET ÉS A KUSZKUSZSALÁTÁT!

A vegán szeleteket vágd csíkokra, oszd el a salátán, és díszítsd szeletelt fűszernövényekkel.

CULINARY TIP

Az extra ropogós falatokért...

Az ételt extra brokkolival tálaljuk. Ropogósra főzve, olívaolajjal meglocsolva és reszelt (bio) citromhéjjal megszórva.

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