VEGANSKÝ BAGEL S VUŇÁKEM | BAGEL RECEPT

SLOŽENÍ

4 PORCE | 15 MIN | SNADNÝ

1 malé červené jablko

1 zralé avokádo

1 hlávka zeleného kadeřavého salátu (lolo bionda)

1 balení vojtěšky (40g)

1 lžíce malých kaparů

½ malé červené cibule

4 čerstvě upečené veganské bagely (přírodní, celozrnné nebo se semínky)

2 lžíce extra panenského olivového oleje

citronová šťáva

1 balení Garden Gourmet Veganský tuňák

mletý černý pepř

Vyzkoušejte tento úžasný bagel plněný zeleninou a doplněný novým Garden Gourmet
Veggie tuňákem, který je plně rostlinný (veganský)! Prostě vynikající!

PŘÍPRAVA

1. NAKRÁJEJTE JABLKO, AVOKÁDO A CIBULI

Jablko se slupkou omyjeme a nakrájíme na kostičky. Avokádo rozpůlíme, vyjmeme pecku, opět rozkrojíme půlky, dužinu oloupeme, nakrájíme na kostičky a pokapeme citronovou šťávou. Nakrájejte cibuli.

2. SMÍCHEJTE S VUŇÁKEM

Smíchejte cibuli, kapary, jablko a avokádo dohromady a spojte se senzační Vunou.

3. DOCHUŤTE

Dochuťte citronovou šťávou, olivovým olejem a pepřem.

4. SMĚS NANDEJTE DO BAGELŮ A PODÁVEJTE!

Bagely podélně rozpůlíme a poklademe hlávkovým salátem. Navrch rozdělte salát s Garden Gourmet veganským tuňákem, navrch rozdělte vojtěšku a položte na ni bageltop.

NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA GARDENGOURMET.CZ