

SLOŽENÍ

🍴 2 PORCE

🕒 35 MIN

👤 STŘEDNĚ POKROČILÍ

80 gramů vegetariánský plátek

150 g květáku

20 g šalotky

100 g baby špenátu

1.5 polévkové lžíce curry

200 g krájených rajčat

200 g kokosového mléka

0.38 g černého pepře

150 g vařené quiny

1 čajová lžička olivového oleje

10 g čerstvého koriandru

Inspirujte se asijskou kuchyní a vychutnejte si veganské kokosové kari s Garden Gourmet Grilled Filet.

PŘÍPRAVA

1. Šalotku a květák nakrájíme a orestujeme.

Šalotku oloupeme a nakrájíme, květák nakrájíme na růžičky. Na oleji ve velké pánvi orestujte šalotku. Osmážete květák a přidejte madras kari.

2. Přidejte rajčata a kokosové mléko a nechte provařit.

Po několika minutách přidejte rajčatovou pastu. Poté přidejte nakrájená rajčata a kokosové mléko. Přiveďte k varu a na mírném ohni vařte, dokud květák nezměkne. Quinou (nebo rýži) uvařte podle návodu na obalu.

3. Připravte grilované filety

Mezitím opečte veganský Garden Gourmet Grilovaný Filet podle návodu na obalu. Kari osolte, opepřete a přidejte k němu špenát.

4. Ozdobte a podávejte

Filé přidejte do kari nebo podávejte samostatně. Pokud chcete, ozdobte koriandrem a červenou paprikou. Quinou (nebo rýži) podávejte jako přílohu. Dobrou chuť!

**NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA
GARDENGOURMET.CZ**