

SLOŽENÍ

🍴 2 PORCE

🕒 45 MIN

👤 SNADNÝ

1 balení Garden Gourmet
květákový řízek

300 g batátů (sladkých brambor)

150 g brokolice

150 g zelených fazolek

50 g hrášku, nebo sójových bobů

1 lžička sušeného oregana

100 g zeleného chřestu

špetka soli

2 lžičky olivového oleje

Trochu pepře

Hledáte lehké a vegetariánské jídlo pro rodinu a chcete do svého jídelníčku zařadit více zeleniny? Vyzkoušejte náš recept s křupavým květákovým řízkem Garden Gourmet podávaným s pečenými batáty a křupavou zeleninou!

PŘÍPRAVA

1. Připravte si zeleninu

Předehejte troubu na 200°C. Připravte si hrnec s větším množstvím osolené vody a přiveďte k varu. Brokolici nakrájejte na stejně velké růžičky, očistěte zelené fazolky a odřízněte 1 cm spodní části chřestu. Připravte si hrášek.

2. Zeleninu povařte a dochutěte

Zeleninu vařte odděleně několik minut do křupava. Promíchejte je a dochutěte pepřem, solí a trochou olivového oleje.

3. Opečte batáty

Batáty oloupeme a nakrájíme na stejné kousky. Smíchejte je s olejem, solí, pepřem a oreganem a vložte do zapékací misky. Brambory opečte asi 20 minut do zlatova, až jsou hotové.

4. Připravte si květákový řízek Garden Gourmet

Květákový řízek opečte na trošce oleje na pánvi do zlatova a křupava, podle návodu na obalu.

5. A můžete servírovat, přejeme dobrou chuť!

Květákový řízek podávejte s míchanou zeleninou a pečenými batáty.

NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA
GARDENGOURMET.CZ