

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 dochutte

Zeleninu vařte odděleně několik minut do křupava. Promíchejte je a dochutte 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 dozlatova 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