

SLOŽENÍ

🍴 2 PORCE

🕒 33 MIN

👤 SNADNÝ

1 balení Veganský mini BURGER
s brokolicí

1 svazek mrkve

1 svazek ředkviček

1/2 okurky

75 gramy Kukuřičný salát

1 citron

225 g quinoa

3 lžice přírodního hummusu

4 lžice jogurtu (veganský)

1 hrst vlašských ořechů

1 snítka máty

2 lžice olivového oleje (na vaření).

sůl a pepř

Vytvořte si snadnou a vyváženou misku na oběd. Tento recept má vše, co potřebujete: spoustu zeleniny, čerstvou jogurtovou omáčku a lahodné brokolicevé miniburgery Garden Gourmet.

PŘÍPRAVA

1. Připravte si mrkev

Troubu rozehřejte na 200 °C. Odřízněte stonky mrkve. Omyjte je a velké mrkve podélně rozpůlíte, aby byly mrkve zhruba stejně silné. Rozložte je na pekáč a pokapejte olivovým olejem, posypte solí a pepřem.

2. Mrkev opečeme a uvaříme quinou

Mrkev opečte asi 20 minut, dokud nezměkne a nezbarví se. Mezitím uvařte quinou podle návodu na obalu. Nakrájejte okurku a ředkvičky.

3. Připravte si jogurtovou omáčku

Lístky máty nasekejte nadrobno a smíchejte s jogurtem. Přidejte trochu soli a pepře podle chuti.

4. Připravte Garden Gourmet brokolicevé miniburgery

Orestujte Garden Gourmet Brokolicevé miniburgery podle pokynů na obalu.

5. Naskládejte do mísy a podávejte

Dejte lžici quinoi do mističek a rozdělte zeleninu, salát a hummus. Doplňte brokolicevými miniburgery Garden Gourmet. Posypejte nahrubo nasekanými vlašskými ořechy a podávejte s jogurtovou omáčkou.

**NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA
GARDENGOURMET.CZ**