

SLOŽENÍ

Ψ 2 PORCE

🕒 30 MIN

👤 SNADNÝ

1 balení Garden Gourmet
Zeleninové kuličky 200g

125 gramy quinoa

100 g cherry rajčat

1 malý římský salát

1 velká mrkev

1 avokádo

1 červená cibule

1 limetka

30 gramy Granátová jablka, syrová

1 lžice tahini

1 plechovka cizrna

4 polévkové lžice slunečnicový olej

1 polévková lžice zaatar
(středovýchodní směs koření)

KULINÁŘSKÉ TIPY

Žádné odpadové tipy

Perfektní jídlo pro vyprázdnění lednice; do této misky můžete použít jakýkoli druh zeleniny, který vám zbyde v lednici, abyste žádnou zeleninou neplýtvali. Navíc tahini majonéza je skvělý způsob, jak spotřebovat tekutinu z cizrny, místo abyste ji vyhodili.

Tato Garden Gourmet Zeleninová mísa může být složena ze zbytků zeleniny a je perfektní s domácí majonézou tahini.

PŘÍPRAVA

1. Příprava majonézy

Cizrnu scedte, tekutinu si nechte. Ručním mixérem rozšlehejte 3 vrchovaté lžice tekutiny z cizrny a po kapkách přidávejte slunečnicový olej, dokud nevznikne majonéza (čím více oleje přidáte, tím hustší bude omáčka). Poté vmícháme tahini a dochutíme solí, pepřem a citronovou šťávou.

2. Příprava cibule

Červenou cibuli nakrájejte na kolečka a bohatě pokapejte limetkovou šťávou, aby marinovala. Cizrnu osmahneme na troše oleje na pánvi a posypeme zaatarem.

3. Vaření quinoa

Quinou uvaříme podle návodu na obalu. Použit ji můžete teplou nebo vychlazenou podle chuti.

4. Příprava zeleniny

Mrkev nakrájíme na tenké proužky. Avokádo nakrájíme na plátky nebo kostičky. Cherry rajčata překrojte napůl.

5. Finální příprava

Smažte vegetariánské kuličky ze všech stran dozlatova podle návodu na obalu. Do misek rozdělte trochu salátu a kolem dokola přidejte quinou, zeleninu a zeleninové kuličky. Ozdobte semínky granátového jablka a podávejte s tahini majonézou. Zbylou tahini majonézu uchovávejte v lednici pro pozdější použití.

NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA
GARDENGOURMET.CZ