

SLOŽENÍ

🍴 2 PORCE

🕒 25 MIN

👤 SNADNÝ

1 balení Garden Gourmet Veganské
NUGETKY

0,25 1/4 hlavičky Hlávkový salát

100 gramů Hrách a mrkev,
zmrazené, nepřipravené

1 jednotka papriky

150 gramů mrkev

100 gramů Quinoa, nevařené

4 polévkové lžíce Hummus, doma
připraven

1 jednotka citronová šťáva

užijte si chutnou nádobu plnou zeleniny a veganských nugetek. Tento nádherný recept kombinuje křupavé veganské nugety s quinoou a čerstvou zeleninou, vše navrstvené v praktické dóze pro lahodné a výživné jídlo.

PŘÍPRAVA

1. Uvařte quinou

Quinou uvařte podle návodu na obalu a nechte vychladnout, poté rozprostřeme na plech.

2. Uvařte hrášek

Hrášek vařte ve vroucí vodě 4 min. Sced'te a propláchněte pod studenou vodou

3. Nakrájejte zeleninu a připravte sklenici

Ledový salát nakrájejte na tenké proužky a sladkou papriku na kousky. Proužky mrkve smíchejte s trochou citronové šťávy. Do „zavařovacích sklenic“ dejte několik lžic hummusu a na ně navrstvěte quinou a zeleninu.

4. Smažte nugety a dokončete sklenici!

Veganské nugety smažte podle návodu na obalu dohněda a křupava a položte je jako poslední navrch mísy. Ihned podávejte.

**NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA
GARDENGOURMET.CZ**