

ŠPENÁTOVÉ PYRÉ S VEGANSKÝM KARBANÁTKEM

SLOŽENÍ

🍴 2 PORCE

🕒 40 MIN

👤 SNADNÝ

200 gramy Garden Gourmet
Veganské Karbanátky

600 g moučných brambor

400 g čerstvého špenátu

1 červená cibule

1 malá šalotka

1 lžička jemné hořčice

100 ml rostlinného mléka

50 ml navíc. panenský olivový olej

1 lžička přírodní omáčky na rostlinné
bázi

sůl a pepř

Hledáte pohodlí pro chladné dny? Garden Gourmet má pro vás perfektní recept! Je jemný, s dostatkem zeleniny a samozřejmě veganský.

PŘÍPRAVA

1. Připravte brambory

Brambory oloupeme škrabkou, nakrájíme na stejně velké kousky a pod pokličkou na pánvi přivedeme k varu pod vodou s trochou soli.

2. Vařte zeleninu

Brambory vaříme asi 20 min. do výběrového řízení. Mezitím si nakrájejte a na pánvi na pánvi na trošce oleje orestujte šalotku. Špenát nakrájíme nahrubo, přidáme a necháme trochu zatáhnout.

3. Brambory rozmačkejte

Brambory slijte a rozmačkejte je štouchadlem na brambory.

4. Doladte pyrė

Přidejte k bramborám rostlinné mléko a olivový olej a vmíchejte špenát. Dochutíme solí a pepřem. Uchovávejte pyrė v teple a přikryté pokličkou.

5. Připravte si omáčku

Červenou cibuli nakrájíme a krátce orestujeme na oleji, dokud se nezačne lehce zbarvovat. Vegetariánskou omáčku připravíme podle návodu na obalu a přidáme cibuli a lžici hořčice.

6. Připravíme karbanátky a podáváme

Orestujte Garden Gourmet Veganský karbanátek podle návodu na obalu a podávejte s připraveným pyrė a omáčkou.

**NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA
GARDENGOURMET.CZ**