

SKŁADNIKI

- 1 opakowanie Wegańskiego Kotleta Mielonego od Garden Gourmet
- 1 duży pomidor
- 50 g rukoli
- 1 mała czerwona cebula
- 1 limonka
- 2 bułki pełnoziarniste
- 2 łyżki wegańskiego majonezu czosnkowo-jogurtowego



Zastanawiasz się, z jakich składników stworzyć pożywnego wege lunch boxa w kilku prostych krokach? Jeśli tak, to jesteś w dobrym miejscu. Z pomocą Wegańskiego Kotleta Mielonego od Garden Gourmet oraz kilku innych składników, skomponujesz znakomity posiłek do pracy lub szkoły. Przygotowaliśmy krótki przepis, dzięki któremu przygotujesz szybki lunch, gotowy do jedzenia na ciepło, z wegańskim kotлетem w roli głównej. Sprawdź, jak przygotować wegański burger z kotлетem mielonym – etap po etapie.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Przygotuj cebulę

Przepis wegański bazuje na składnikach warzywnych bardzo dobrze znanych z polskich pól. Wybierz jedną, dorodną czerwoną cebulę, obierz ją i pokrój w cienkie krążki.

2. Zamarynuj czerwoną cebulę

Przełóż krążki cebulowe do miseczki i skrop je obficie sokiem z jednej limonki. Wymieszaj zawartość naczynia i pozostaw cebulę w marynacie przez ok. 10 minut.

3. Grilluj bułki

Przekrój bułki na pół i opiekz na rozgrzanej patelni. Przełóż je na drugą stronę, gdy zobaczysz, że zyskały zarumienioną skórkę.

4. Złóż burgera

Posmaruj przekrojone i zgrillowane spody bułek majonezem czosnkowo-jogurtowym. Rozłóż na spodach rukolę. Na wierzchu możesz ułożyć kilka plasterków pomidora i innych ulubionych warzyw. Na samym wierzchu połóż krążki marynowanej cebuli.

5. Podgrzej wegański kotlet mielony od Garden Gourmet

Po grillowaniu bułek patelnia powinna być jeszcze gorąca. Połóż na niej wegański kotlet i ustaw palnik na średnim pułapie. Smakowity kotlet wegański smaź przez ok. 4 minuty z każdej strony. Kiedy będzie już gotowy, umieść go w bułce.

Pamiętaj, że Wegański Kotlet Mielony możesz przygotować także w piekarniku. Wówczas struktura produktu będzie nieco inna. Takie danie wegańskie na obiad, po kilkunastu minutach przyrządzenia, jest już gotowe. Wypróbuj ten przepis wegański z Kotлетem Mielonym od Garden Gourmet i przekonaj się, że bezmięsna alternatywa na lunch sprawdza się perfekcyjnie. Posiłek możesz spakować w pudełko i zabrać ze sobą tam, gdzie zechcesz.

SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA WWW.GARDENGOURMET.PL