

SKŁADNIKI

- 1 opakowanie Roślinnych Nuggetsów Garden Gourmet
- 2 pszenne tortille
- 30 g czerwonej kapusty
- 10 g rukoli
- 25 g majonezu wegańskiego



Nie masz czasu na przygotowanie czegoś wyszukanego? Jednocześnie chcesz zjeść coś pysznego? Doskonale się składa, ponieważ ten przepis wegański na wrapy z Nuggetsami Roślinnymi Garden Gourmet pozwoli Ci się cieszyć pysznym posiłkiem z zaledwie 5 składników i to w przeciągu 10 minut! Brzmi dobrze? To nie wszystko. Wrapy są wyjątkowo uniwersalne, dzięki czemu doskonale sprawdzą się jako danie wegańskie na obiad, szybka kolacja dla całej rodziny lub przekąska na wynos do pracy. Nie wahaj się, tylko wypróbuj ten przepis. Koniecznie podziel się nim z bliskimi!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Pokrój kapustę

Dokładnie umyj czerwoną kapustę i osusz ją ręcznikiem kuchennym z nadmiaru wody. Pokrój kapustę w paski o niewielkiej grubości. Powinny mieć około 2-3 milimetry szerokości.

2. Usmaż nuggetsy roślinne Garden Gourmet

Usmaż Nuggetsy Roślinne Garden Gourmet na rozgrzanej patelni zgodnie z metodą przygotowania podaną na opakowaniu. Zajmie Ci to 6-7 minut i będziesz potrzebować jednej łyżki oleju. Alternatywnie możesz także podpiec je w piekarniku (potrzebny czas to 7-9 minut) lub przygotować we frytkownicy beztłuszczowej (potrzebny czas to 5-6 minut). Po usmażeniu lub upieczeniu odstaw nuggetsy wege na bok, jednak pamiętaj o ich zabezpieczeniu, aby za bardzo nie ostygły.

3. Podgrzej tortille

Na tej samej patelni, na której zostały przygotowane nuggetsy wegetariańskie, podgrzej tortille przez ok. 1 minutę, przewracając je na drugą stronę. Rób to na niewielkim ogniu, aby uniknąć przypalenia. Alternatywnie możesz także podgrzać placki w piekarniku podczas pieczenia Nuggetsów Roślinnych, jednak pamiętaj, aby nie robić tego zbyt długo. W przeciwnym razie tortille staną się suche i łamliwe.

4. Złóż wrapy

Posmaruj tortille wegańskim majonezem - dostosuj jego ilość do własnych preferencji. Na tak przygotowanym placku ułóż rukolę i kapustę. Następnie dodaj wegetariańskie nuggetsy od Garden Gourmet i zwiń tortillę, tworząc wrap. Pamiętaj o tym, aby mocno go docisnąć, dzięki czemu danie wegańskie się nie rozpadnie, nawet jeśli weźmiesz je na wynos.

5. Delektuj się daniem!

Zwiniętą tortillę owiń folią aluminiową, dzięki czemu nie tylko będzie ją łatwiej jeść, ale także na dłużej zatrzyma ciepło. Przekrój ją na pół i delektuj się! Alternatywnie możesz także pokroić wrapa na niewielkie kawałki o szerokości 3-4 centymetrów, dzięki czemu doskonale sprawdzi się jako przekąska.

Wegański wrap gotowy! Ciesz się jego smakiem z całą rodziną!

SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA WWW.GARDENGOURMET.PL