

SKŁADNIKI

2 opakowania Roślinnych Nuggetsów Garden Gourmet (20 sztuk)

8 meksykańskich muszli taco

1 słoik meksykańskiej salsy chunky (około 250 g)

1 mała puszka fasoli kidney (ok. 200 g)

1 mała puszka kukurydzy (ok. 125 g)

75 g mieszanki sałat

1 czerwona papryka

2 duże awokado

1 pomidor

1 ząbek czosnku

1 limonka

2 łyżki wegańskiego majonezu

2 łyżki wegańskiego jogurtu

1 do 2 łyżek meksykańskiej mieszanki przypraw do taco

mały pęczek kolendry

sól

pieprz



Szukasz łatwego posiłku dla całej rodziny? Nie chcesz spędzać długich godzin w kuchni, a jednocześnie marzy Ci się aromatyczne danie wegańskie na obiad? Spróbuj tych wspaniałych meksykańskich tacos z Nuggetsami Roślinnymi Garden Gourmet, podawanych z sałatką z fasoli i guacamole. Orzeźwiająca, chrupiąca, aromatyczna - wszystko w jednym pysznym kęsie! W dodatku stworzone tylko na bazie roślinnych składników, dzięki czemu są 100% wegańskie. Smakują wyśmienicie, dlatego uwielbiają je zarówno dorośli, jak i dzieci!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Przyrządź guacamole

Przekrój awokado na pół, usuń pestkę, obierz miąższ (lub wyjmij go łyżką) i rozgnieć na gładką masę. Najlepiej, jeśli pasta nie będzie miała żadnych grudek, choć nie jest to konieczność. Pomidora (bez pestek) pokrój w drobną kostkę, czosnek drobno posiekaj i wrzucić do miski. Dopraw całość obficie sokiem z limonki oraz solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj i odstaw na kilka minut, aby smaki zdążyły się przeniknąć.

2. Przyrządzenie sałatki z fasoli kidney

Umyj, osusz i pokrój paprykę w niewielką kostkę. Odsącz fasolę, a następnie wymieszaj ją z kukurydzą i wcześniej przygotowaną papryką. Dodaj trochę soku z limonki dla smaku, a w razie potrzeby dopraw odrobiną soli i pieprzu. Całość ponownie dokładnie wymieszaj i odstaw na kilka minut dla przeniknięcia się smaków, dzięki czemu to danie wegańskie będzie jeszcze bardziej aromatyczne.

3. Przygotuj sos taco

Wymieszaj przyprawę do taco z majonezem i jogurtem. Następnie umieść muszle do taco w głębokiej misce, co ułatwi Ci napełnianie. Ułóż sałatę w muszlach i wyłóż na nie trochę salsy, aby stworzyć bazę, na której znajdują się wegetariańskie nuggetsy.

4. Upiecz Nuggetsy Roślinne Garden Gourmet

Przyrządź Nuggetsy Roślinne Garden Gourmet zgodnie z instrukcją na opakowaniu, aż staną się złotobrązowe i chrupiące. Możesz to zrobić w piekarniku (co zajmie 7-9 minut), na patelni (co zajmie 6-8 minut) lub we frytkownicy beztłuszczowej (co zajmie 5-6 minut). W każdym przypadku nuggetsy wege wyjdą wyśmienite.

5. Złóż taco i ciesz się chrupkością!

Wyłóż na każdą wcześniej przygotowaną muszlę do taco dwa nuggetsy wegetariańskie. Następnie polej je dodatkową salsą i sosem do taco. Udekoruj świeżą kolendrą. Podawaj z sałatką z fasoli i guacamole. Przepis wegański na roślinne danie gotowy! Teraz możesz się rozkoszować aromatycznym meksykańskim jedzeniem. Smacznego!

SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA WWW.GARDENGOURMET.PL