KANAPKA Z ROŚLINNYM KOTLETEM MIELONYM I Z SURÓWKĄ Z KISZONEJ KAPUSTY

2 PORCJE | 23 MIN | ŁATWY

SKŁADNIKI

1 opakowanie Wegańskiego Kotleta Mielonego Garden Gourmet

2 świeżo upieczone i chrupiące bułki (ciabatta)

150 g świeżej (niegotowanej) kapusty kiszonej

2 pomidory

4 liście sałaty rzymskiej

1 mały pęczek rukwi wodnej

1 łyżka Majonezu Wegańskiego WINIARY

1 łyżka oleju (do smażenia)

Czarny pieprz

Szukasz szybkiego, ale sycącego lunchu? Sprawdź nasz przepis na kanapkę z Wegańskim Kotletem Mielonym Garden Gourmet i kiszoną kapustą - roślinny, soczysty i orzeźwiający w każdym kęsie. To roślinna wariacja klasycznego dania, która została przełamana kwaśnym dodatkiem. Smakuje doskonale, a dodatkowo jej wykonanie zajmie Ci zaledwie około 20 minut. Doskonale nada się jako danie wegańskie na obiad w domu lub na wynos - zarówno dla Ciebie, jak i Twoich bliskich. Wypróbuj przepis, który zachwyca!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Przygotuj kiszoną kapustę

Odcedź kiszoną kapustę, a następnie lekko odciśnij ją z wilgoci. Możesz wyłożyć ją na durszlak i zaczekać, aż nadmiar wody się wyleje lub zrobić to ręcznie. Pamiętaj jednak, aby nie odciskać kapusty za bardzo, ponieważ wówczas zrobi się za sucha, co nie będzie dobrze smakować.

2. Przygotuj pomidory

Umyj pomidory pod bieżącą wodą i osusz je. Pozbądź się zielonej części. Następnie pokrój pomidory na plasterki o niewielkiej szerokości i odłóż na bok.

3. Umyj sałatę rzymską i rukolę

Dokładnie umyj liście sałaty rzymskiej oraz rukolę. Następnie wyłóż zieleninę na podwójną warstwę ręcznika papierowego. Na górę połóż kolejną warstwę ręcznika i lekko dociśnij. Dzięki temu pozbędziesz się nadmiaru wody, a Twoje danie wegańskie na pewno się uda.

4. Opiecz ciabattę

Przekrój ciabattę wzdłuż na pół na dwa równe kawałki. Piecz krótko na rozgrzanej suchej patelni aż do momentu, kiedy pojawi się jasnozłocisty kolor. Alternatywnie możesz także podgrzać bułkę w piekarniku, jednak pamiętaj, aby nie robić tego zbyt długo, ponieważ w przeciwnym razie kanapka będzie zbyt twarda.

5. Przygotuj Wegańskiego Kotleta Mielonego Garden Gourmet

Usmaż Wegański Kotlet Mielony od Garden Gourmet zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Możesz to zrobić na patelni, wykorzystując niewielką ilość oleju, co zajmie Ci około 9-10 minut. Alternatywą jest pieczenie w piekarniku, co potrwa nieznacznie dłużej, ponieważ około 9-11 minut.

6. Złóż kanapkę z wegańskim kotletem mielonym i delektuj się!

Posmaruj obie części bułki majonezem. Na dolnej części rozłóż liście sałaty i obficie posyp kiszoną kapustą. Na wierzchu połóż plasterki pomidora. Kolejny krok to kotlet wegański. Na końcu udekoruj kanapkę rukolą i przykryj górną częścią ciabatty. Podawaj na ciepło. Taka kanapka doskonale komponuje się m.in. ze świeżo wypieczonymi frytkami.
Pyszna wegańska kanapka gotowa! Smacznego!

SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA
WWW.GARDENGOURMET.PL