

# KREMOWE PUREE ZIEMNIACZANE I SAŁATKA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ Z WEGAŃSKIM KOTLETEM MIELONYM

## SKŁADNIKI

🍴 2 PORCJE

🕒 46 MIN

🌱 ŁATWY

1 opakowanie Wegański Kotlet  
Mielony Garden Gourmet

300 g fasolki szparagowej

100 g pomidorków koktajlowych

1 mała czerwona cebula

50 g rukoli

1 cytryna

600 g ziemniaków

2 łyżki octu balsamicznego

125 ml mleka roślinnego

50 g masła roślinnego

4 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego  
tłoczenia

sól i pieprz

Chcesz zjeść coś tradycyjnego? Mamy dla Ciebie idealny przepis! To danie wegańskie, którego potrzebujesz: kremowe puree ziemniaczane, sałatka z zielonej fasoli i gwiazda całego posiłku - nasz Wegański Kotlet Mielony Garden Gourmet. Wypróbuj niezwykłego połączenia warzyw i roślinnego mięsa, które idealnie nada się na obiad, kolację, a nawet na wynos. Skosztuj, jak smakuje soczysty, aromatyczny i idealnie doprawiony kotlet wegański obok klasycznych dodatków. Przygotuj już dzisiaj!

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### 1. Ugotuj ziemniaki

Obierz ziemniaki obieraczką i pokrój je na równe kawałki. Następnie przełóż go garnka, zalej wodą, dodaj sól i przykryj pokrywką. Gotuj ziemniaki przez około 20 minut aż do miękkości. Ugotowane bulwy odcedź i odłóż na bok (możesz także przykryć garnek kocem, aby zapobiec utracie ciepła).

### 2. Ugotuj fasolkę szparagową

Dokładnie umyj fasolkę szparagową i odetnij jej końcówki. Następnie doprowadź garnek z wodą oraz solą do wrzenia i wrzuć fasolkę. Gotuj ją do miękkości. Ugotowaną fasolkę odcedź, opłucz pod zimną wodą i osusz. Możesz wyłożyć ją na kuchenny ręcznik papierowy, który pochłonie nadmiar wilgoci.

### 3. Przygotuj sałatkę

Obierz cebulę i pokrój ją w cienkie krążki. Umyj rukolę i odsącz ją z nadmiaru wody za pomocą ręcznika kuchennego. Przekrój pomidorki koktajlowe na połówki. Wymieszaj cebulę, rukolę i pomidory z fasolką szparagową. Całość skrop oliwą z oliwek i octem balsamicznym. Dopraw do smaku solą i pieprzem oraz dokładnie wymieszaj. Odstaw na bok, aby smaki się przeniknęły, dzięki czemu to danie wegańskie na obiad będzie jeszcze bardziej aromatyczne.

### 4. Przygotuj puree ziemniaczane

Podgrzej mleko z masłem na niewielkim ogniu, od czasu do czasu mieszając. Następnie wlej część powstałego płynu do ziemniaków. Za pomocą tłuczka rozgnieć bulwy. Dodaj resztę mleka z masłem i wymieszaj całość na kremowe puree. Mieszaj ziemniaki długo, aż uzyskasz gładką masę. Dopraw do smaku solą i pieprzem.

### 5. Usmaż Wegańskiego Kotleta Mielonego Garden Gourmet

Smaż Wegański Kotlet Mielony Garden Gourmet zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu, aż będzie ładnie zrumieniony. Możesz to zrobić na patelni lub w piekarniku.

### 6. Podawaj i smacznego!

Gotowego Wegańskiego Kotleta Mielonego Garden Gourmet podawaj z puree ziemniaczanym i sałatką. Przepis wegański ukończony - możesz rozkoszować się tym przepyszny danie razem z całą rodziną.

**SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA  
WWW.GARDENGOURMET.PL**

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Kremowe puree ziemniaczane i sałatka z fasolki szparagowej z Wegańskim Kotletem Mielonym](#)