

SKŁADNIKI

46 PORCJI

57 MIN

ŚREDNI

160 g Wegańskich filecików Garden Gourmet
375 g ciasta francuskiego
100 g brokułów
4 kawałki karczocha z puszki
6 kawałków suszonych pomidorów
100 ml wegańskiego mleka
100 ml wegańskiej alternatywy śmietany
50 g startego sera wegańskiego
1 łyżka skrobi kukurydzianej (lub jedno jajko)
sól i pieprz

Te mini quiche to uroczy pomysł na szybką przekąskę, którą możesz się podzielić z przyjaciółmi lub wrzucić do lunchboxa i zabrać ze sobą na wynos. Wykonane z naszych Wegańskich Filecików Garden Gourmet są łatwiejsze do zrobienia niż myślisz. Skosztuj przepysznego połączenia roślinnego mięsa, aromatycznego ciasta i smakowitych warzyw. Przygotuj coś, co posmakuje całej rodzinie! Ten przepis to doskonały pomysł na danie wegańskie na obiad, kolację lub przekąskę podczas spotkania z bliskimi.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA**1. Przygotuj ciasto i rozgrzej piekarnik**

Wyciągnij ciasto z lodówki i zaczekaj, aż osiągnie temperaturę pokojową. Lekko, ale dokładnie natłuść foremki do muffinów, nie omijając żadnego fragmentu. Rozgrzej piekarnik do 180°C.

2. Zblanszuj brokuły

Dokładnie umyj brokuł i podziel go na małe różyczki. Krótко je blanszuj we wrzącej wodzie, a następnie przepłucz zimną wodą. Odlóż na bok.

3. Wyłóż ciastem foremki na muffiny

Za pomocą okrągłej formy wytnij kółka z ciasta. Wyłóż nimi wcześniej przygotowane foremki na muffiny. Ułóż ciasto tak, aby przylegało do brzegów (pamiętaj, aby nie dopuść do powstania żadnych przerw).

4. Przygotuj Wegańskie Fileciki Garden Gourmet

Smaż fileciki roślinne od Garden Gourmet na rozgrzanej patelni z dodatkiem łyżki oleju zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Od czasu do czasu obracaj, aby uniknąć przypalenia.

5. Napelnij muffiny

Napelnij wcześniej przygotowane foremki z ciastem francuskim. Wypełnij je suszonymi pomidorami, karczochami, zblanszowanymi brokułami i startym serem wegańskim. Wszystkie składniki rozłóż równomiernie.

6. Przygotuj mleko ze śmietaną i skrobią

Wymieszaj mleko wegańskie z wegańską śmietaną i skrobią kukurydzianą (alternatywnie możesz także użyć jajka, jednak wówczas nie będzie to przepis wegański). Całość dopraw solą i pieprzem do smaku. Następnie ponownie wymieszaj tak, aby uzyskać jednolitą masę.

7. Upiecz mini quiche

Wlej masę do wcześniej przygotowanych foremek i piecz quiche przez około 25 minut, aż się zrumienią i będą gotowe w środku. Aby sprawdzić, czy są upieczone, wbij w jedną z nich drewniany patyczek – jeśli po wyciągnięciu będzie suchy, danie wegańskie jest gotowe.

8. Ostudź i zjadaj!

Gotowe quiche ostudź, a następnie wyjmij z foremek. Zjadaj od razu na ciepło lub też przechowuj w lodówce i wykorzystuj jako przekąskę. Smacznego!

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

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Mini quiche z wegańskimi filecikami](#)