ŚRÓDZIEMNOMORSKA SAŁATKA Z WEGAŃSKIMI FILECIKAMI I GRILLOWANYMI SZPARAGAMI

4 PORCJE | 21 MIN | ŁATWY

SKŁADNIKI

2 opakowania Wegańskich Filecików Garden Gourmet

1 łyżeczka oliwy z oliwek

1/2 łyżeczki mieszanki suszonych ziół

1 rozgnieciony ząbek czosnku

600 g świeżych szparagów

250 g pomidorków koktajlowych

60 g liści rukoli

8 czarnych oliwek bez pestek, odsączonych

1 łyżka kaparów

2 łyżki oliwy z oliwek

120 g sera feta (opcjonalnie)

2 łyżeczki octu jabłkowego lub balsamicznego

mały pęczek liści bazylii

Uwielbiasz warzywa smażone na grillu lub na patelni? Świętuj sezon na szparagi i pomidory ze smakowitym przepisem na sałatkę, zwieńczonym kawałkami Wegańskich Filecików Garden Gourmet. To przepyszne połączenie roślinnego mięsa i chrupiących warzyw, zestawionych z oliwą z oliwek i ziołami. Przygotuj dla siebie i całej rodziny! Sprawdźcie razem, jak smakuje to wyśmienite danie wegańskie na obiad, kolację lub szybką przekąskę, którą pokochają wszyscy.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Przygotuj warzywa

Dokładnie umyj szparagi i osusz z nadmiaru wilgoci za pomocą papierowego ręcznika kuchennego. Następnie przytnij ich końcówki (około 2 cm), aby usunąć zdrewniałą część. Umyj także pomidorki koktajlowe i podziel je na połówki. Obierz czosnek i drobno go posiekaj lub przeciśnij przez praskę. Warzywa odstaw na bok.

2. Usmaż Wegańskie Fileciki Garden Gourmet

Na patelnię wlej oliwę z oliwek oraz wsyp zmiażdżony czosnek i mieszankę ziół. Całość dokładnie wymieszaj i doprowadź do wysokiej temperatury, a następnie zmniejsz ogień. Na patelni umieść Wegańskie Fileciki Garden Gourmet. Smaż je ze wszystkich stron przez 4-7 min zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, aż uzyskasz złoty kolor (nie zapominaj o obracaniu od czasu do czasu). Alternatywnie możesz także przyrządzić fileciki roślinne na patelni grillowej.

3. Grilluj szparagi

Wcześniej przygotowane szparagi grilluj bezpośrednio na grillu przez około 3 minuty (alternatywnie możesz także przygotować je na patelni grillowej). Nie zapominaj o tym, aby obrócić je w połowie czasu, ponieważ w przeciwnym razie to danie wegańskie może się przypalić.

4. Ułóż rukolę i warzywa na talerzu

Dokładnie umyj liście rukoli i osusz ręcznikiem papierowym z nadmiaru wilgoci. Następnie podziel je pomiędzy dwa talerze, tworząc średniej grubości warstwę. Ułóż na nich jeszcze ciepłe grillowane szparagi, pokrojone pomidorki koktajlowe, oliwki i kapary. Następnie całość skrop obficie oliwą z oliwek i octem.

5. Dodaj Wegańskie Fileciki Garden Gourmet i bazylię

Na tak przygotowane talerze z rukolą i warzywami, wyłóż ciepłe fileciki od Garden Gourmet. Następnie całe danie udekoruj listkami bazylii. Dla urozmaicenia możesz także pokruszyć jego wierzch odrobiną fety rozdrobnioną w rękach (sięgnij po roślinną wersję). Wyśmienity przepis wegański na smakowitą sałatkę jest już gotowy. Możesz podawać i zajadać od razu lub spakować do lunchboxa na wynos. Smacznego!

SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA WWW.GARDENGOURMET.PL