

# WŁOSKA SAŁATKA Z WEGAŃSKIMI FILECIKAMI

## SKŁADNIKI

🍴 2 PORCJE

🕒 24 MIN

🌱 ŁATWY

1 opakowanie Filecików  
Wegańskich w stylu Garden  
Gourmet

1 łyżeczka oliwy z oliwek

1/2 łyżeczki mieszanki suszonych  
zioł

1 rozgnieciony ząbek czosnku

1 mała czerwona cebula

1 cytryna

1 mała cukinia

1 mały bakłażan

1/2 czerwonej i 1/2 żółtej papryki

1 łyżka oliwy z oliwek z pierwszego  
tłoczenia

2 łyżki octu balsamicznego

1 łyżeczka suszonego oregano

80 g serc karczochów w solance,  
odsączonych

60 g rukoli

1 łyżka orzeszków piniowych

Masz ochotę na coś szybkiego w przygotowaniu, a jednocześnie pysznego? Doskonale się składa! Oto przepis na grillowane warzywa z aromatycznymi Wegańskimi Filecikami Garden Gourmet. Łatwe, ekspresowe i idealne danie wegańskie na obiad lub kolację. Przygotuj od razu w dwóch porcjach, aby podzielić się z bliskimi. Skosztujcie razem, jak smakuje fenomenalne połączenie roślinnego mięsa z odpowiednio dobranymi warzywami i przyprawami. Smacznego!

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### 1. Przygotuj marynowaną cebulę

Obierz cebulę i pokrój ją na niewielkie kawałki lub w krążki. Wyciśnij sok z cytryny (zadbaj o to, aby nie pojawiły się w nim żadne pestki ani kawałki miąższu). Skrop cebulę obficie sokiem. Całość dokładnie wymieszaj i marynuj przez 15 minut, dzięki czemu smaki się przenikną, a to danie wegańskie będzie wyjątkowo aromatyczne.

### 2. Przygotuj warzywa

Przekrój serca karczochów na pół. Dokładnie umyj cukinię, bakłażana i paprykę (nie obieraj ich ze skórki), a następnie osusz kuchennym ręcznikiem papierowym z nadmiaru wody. Cukinię i bakłażana pokrój w plastry o średniej grubości, a paprykę – w paski.

### 3. Podsmaż warzywa na patelni

Obficie skrop warzywa oliwą z oliwek, dopraw solą i pieprzem oraz posyp oregano. Całość dokładnie wymieszaj, tak aby cukinia, bakłażan i papryka zostały obtoczone przyprawami ze wszystkich stron. Rozgrzej patelnię do wysokiej temperatury i obsmaż warzywa z obu stron do lekko złotego koloru. Następnie ściągnij je z patelni.

### 4. Podpraż orzeszki piniowe

Rozgrzej suchą patelnię, a następnie wsyp na nią orzeszki piniowe. Podprażaj, aż lekko się przypieką. Nie zapominaj o mieszaniu.

### 5. Usmaż Wegańskie Fileciki Garden Gourmet

Obierz czosnek i posiekaj go na drobne kawałki lub przeciśnij przez praskę. Wrzuć na patelnię, wlej łyżkę oliwy z oliwek i wsyp mieszankę ziół. Całość wymieszaj, rozgrzej do wysokiej temperatury i zmniejsz ogień. Następnie wsyp fileciki roślinne od Garden Gourmet i smaż zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, aż staną się lekko złote.

### 6. Stwórz włoską sałatkę

Dokładnie umyj liście rukoli i osusz papierowym ręcznikiem kuchennym. Rozłóż ją w miseczkach, a na wierzch wyłóż grillowane warzywa, marynowaną cebulę, serca karczochów i Wegańskie Fileciki Garden Gourmet. Na koniec polej całe danie odrobiną octu balsamicznego i posyp podprażonymi orzeszkami piniowymi. Przepis wegański jest gotowy do podania – możesz zająć od razu lub spakować na wynos. Smacznego!

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

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Włoska sałatka z Wegańskimi Filecikami](#)