FILET WEGAŃSKI A'LA RYBNY W OLEJU Z CEBULĄ I POMIDORAMI

SKŁADNIKI

2 PORCJE | 27 MIN | ŁATWY

1 opakowanie Garden Gourmet Filet Wegański a'la Rybny

2 cebule

2 łyżki koncentratu pomidorowego

2 liście laurowe

5 sztuk ziela angielskiego

500 ml wody lub bulionu

100 ml octu jabłkowego

1,5 łyżki cukru

Kawałek papryki

Sól

Podczas nadchodzącego Bożego Narodzenia chcesz zjeść filet a'la rybny? Doskonale się składa! W te święta przygotuj Filet Wegański a'la Rybny Garden Gourmet w oleju z pysznymi dodatkami. Wypróbuj wraz ze swoją rodziną ten smakowity przepis wegański i razem zjedzcie świąteczny obiad, aromatyczną kolację lub przekąskę pomiędzy posiłkami.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. PRZYGOTUJ WARZYWA

Dokładnie umyj paprykę i odsącz ją z nadmiaru wody za pomocą papierowego ręcznika kuchennego. Obierz cebulę, a następnie również ją opłucz pod bieżącą wodą i osusz. Warzywa drobno pokrój - cebulę w talarki, a paprykę w paski.

2. PRZYGOTUJ BULION Z PRZYPRAWAMI

Bulion (alternatywnie wodę) dopraw solą do smaku, a następnie dołóż liść laurowy i ziele angielskie. Całość zagotuj pod przykryciem.

3. GOTUJ BULION Z CEBULĄ

Do wrzącego bulionu z przyprawami wrzuć posiekaną cebulę. Całość zamieszaj, a następnie gotuj na niewielkim ogniu przez około 5 minut. Rób to ponownie pod przykryciem.

4. ZRÓB MARYNATĘ

Do tak przygotowanego bulionu z przyprawami i cebulą dodaj cukier oraz przecier pomidorowy. Na końcu dodaj także paprykę i dolej ocet. Całość dokładnie wymieszaj i zagotuj. Zdejmij z ognia, a następnie zabezpiecz tak, aby marynata za bardzo nie wystygła.

5. USMAŻ FILET WEGAŃSKI A'LA RYBNY

Rozgrzej patelnię z niewielką ilością oleju, a następnie smaż na niej Filet Wegański a'la Rybny od Garden Gourmet zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Rób to przez 6-7 minut, od czasu do czasu obracając, tak aby uzyskać lekko złocisty kolor. Gotowego fileta przełóż na ręcznik papierowy, a następnie odciśnij z nadmiaru tłuszczu. Alternatywnie Filet Wegański a'la Rybny można także zostać przygotowany w piekarniku - piecz go z obu stron na blaszce wyłożonej papierem.

6. ZALEJ WEGAŃSKĄ RYBĘ MARYNATĄ

Powstałą marynatą (najlepiej jeszcze ciepłą) zalej Filet a'la Rybny od Garden Gourmet. Odstaw do przestudzenia, tak aby smaki się przeniknęły, dzięki czemu to danie wegańskie będzie wyjątkowo aromatyczne.
I gotowe! Możesz podawać na zimno lub podgrzać tuż przed zaserwowaniem - w każdej z tych wersji smakuje wyśmienicie.

7. ZAWEKUJ GOTOWE DANIE

Wegańskie święta mogą trwać znacznie dłużej! Marynowanego Fileta Wegańskiego a'la Rybnego od Garden Gourmet zamknij w słoiku i ciesz się nim jeszcze nawet w styczniu. W tym celu wyparz szklany pojemnik, a następnie przełóż do niego rybę wraz z zalewą jeszcze przed ostygnięciem. Zakręć i odłóż na bok do góry wieczkiem. Przechowuj w lodówce.

SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA WWW.GARDENGOURMET.PL