

# FILET WEGAŃSKI A'LA RYBNY W STYLU ŚRÓDZIENNOMORSKIM PIECZONY W PIEKARNIKU

## SKŁADNIKI

1 opakowanie Garden Gourmet Filet  
Wegański a'la Rybny

200 g ziemniaków

1 średniej wielkości cukinia

250 g pomidorów (mieszanka kolorów)

1 czerwona cebula

6 czarnych oliwek (calamata)

6 zielonych oliwek

100 ml mleka wegańskiego

1 mały pęczek świeżego oregano

1 łyżka oliwy z oliwek z pierwszego  
tłoczenia

sól i pieprz



2 PORCJE



57 MIN



ŁATWY

Szukasz smaku kuchni śródziemnomorskiej? Oto pyszna opcja, w której główną rolę gra nasz Filet Wegański a'la Rybny. Skosztuj niesamowitego połączenia chrupiącego, roślinnego zamiennika ryby z pieczonymi warzywami oraz kremowym puree. Przygotuj ten smakowity przepis wegański na rodzinny obiad, posiłek do pracy lub syczącą kolację i rozkoszuj się smakiem razem z całą rodziną.

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### 1. ROZGRZEJ PIEKARNIK

Rozgrzej piekarnik do 200°C, używając trybu góra-dół. Alternatywnie możesz także wykorzystać termoobieg przy temperaturze 180°C.

### 2. UGOTUJ ZIEMNIAKI

Ziemniaki obierz i dokładnie umyj. Zalej je zimną wodą, tak, aby zanurzyły się w całości. Gotuj je przez około 20 minut do miękkości. Odcedź ziemniaki i pozwól im chwilę odparować.

### 3. PRZYGOTUJ PUREE

Doprowadź mleko do wrzenia. W międzyczasie rozgnieć ugotowane ziemniaki na gładką masę. Ciepłe mleko wlej do ziemniaków, a następnie energicznie wymieszaj trzepaczką, aby uzyskać puszyste puree. Podczas ubijania dodaj oliwę z oliwek. Dopraw do smaku solą i pieprzem, a następnie ponownie dokładnie wymieszaj. Puree dobrze zabezpiecz, aby nie traciło ciepła i odłóż na bok.

### 4. PRZYGOTUJ WARZYWA

W wolnym czasie dokładnie umyj warzywa, a następnie osusz je papierowym ręcznikiem kuchennym z nadmiaru wody. Pokrój cukinię na kawałki, cebulę na ćwiartki, a pomidory na połówki. Rozłóż razem z oliwkami na blasze do pieczenia. Polej odrobiną oliwy z oliwek i posyp solą, pieprzem i grubo posiekany oregano. Całość dokładnie wymieszaj tak, aby tłuszcz i przyprawy obtoczyły warzywa ze wszystkich stron.

### 5. UPIECZ WARZYWA

Piecz warzywa w piekarniku przez około 20 minut. Obracaj je od czasu do czasu (co najmniej raz), aby równomiernie się podpiekły.

### 6. USMAŻ FILET WEGAŃSKI A'LA RYBNY

Usmaż Filet Wegański a'la Rybny na patelni z dodatkiem niewielkiej ilości oleju. Rób to zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, od czasu do czasu obracając. Usmażonego fileta przełóż na podwójną warstwę papierowego ręcznika kuchennego i odsącz z nadmiaru tłuszczu. Alternatywnie, filet wegański doskonale smakuje także upieczony w piekarniku w temperaturze 180 stopni.

### 7. WYŁÓŻ NA TALERZ I PODAWAJ

Gotowego Fileta Wegańskiego a'la Rybnego od Garden Gourmet ułóż na warzywach. Udekoruj dodatkowym oregano i cytryną. Podawaj z puree ziemniaczanym. I gotowe - danie wegańskie z roślinnym filetem a'la rybny w roli głównej można podawać do stołu!

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Filet Wegański a'la Rybny w stylu śródziemnomorskim pieczony w piekarniku](#)