

FILET WEGAŃSKI A'LA RYBNY ZE SMAŻONYM SZPINAKIEM I PIECZONYMI ZIEMNIAKAMI

SKŁADNIKI

1 opakowanie Garden Gourmet
Filet Wegański a'la Rybny

400 g (mieszanych) małych
ziemniaków (nieobranych)

400 g świeżego szpinaku

1 mała czerwona cebula

1 cytryna

1 ząbek czosnku

1 mały pęczek koperku / pietruszki


1 łyżka oliwy z oliwek (do smażenia)

sól i pieprz

 2 PORCJE

 45 MIN

 ŁATWY

Czas na wegańską alternatywę obiadową! Przygotuj bezmięsne danie pełne nieoczywistych smaków. Wykorzystaj Filet Wegański a'la Rybny od Garden Gourmet, aby skomponować aromatyczny obiad. Harmonijna mieszanka smażonego szpinaku, pieczonych ziemniaków i chrupiącego fileta jest prostym sposobem na zaspokojenie apetytu. Zafunduj sobie tę pyszną propozycję w kilkadziesiąt minut!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. OBIERZ ZIEMNIAKI I ROZGRZEJ PIEKARNIK

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Obierz, umyj i przekrój ziemniaki na pół i rozłóż je na blasze do pieczenia lub bezpośrednio na dużym, szklanym naczyniu do zapiekania. Rozłóż ziemniaki tak, aby nie dotykały się wzajemnie. Przed włożeniem do piekarnika zerknij na punkt numer dwa.

2. UŻYJ OLIWY DO SKROPIENIA ZIEMNIAKÓW I ZACZNIJ PIECZENIE

Skrop rozłożone połówki ziemniaków oliwą z oliwek lub wybranym olejem roślinnym. Przygotuj standardowe przyprawy – następnie należy posypać kartofle solą i pieprzem. Włóż naczynie do piekarnika. Piecz przez około 20 minut, ustawiając blachę lub pojemnik żaroodporny na środku rusztu. Od czasu do czasu warto przemieszać zawartość, aby ziemniaki nie sklejały się ze sobą. Pierwszy element dania będzie gotowy, gdy po nakłuciu widelcem warzywa będą miękkie. W międzyczasie posiekaj zioła, którymi posypiesz ziemniaki po upieczeniu.

3. POSIEKAJ CEBULĘ CZERWONĄ ORAZ CZOSNEK

Posiekaj cebulę i czosnek i podsmaż na dużej patelni na 1 łyżce oleju, aż się zeszkłą. Dodaj szpinak i smaż, mieszając, aż szpinak puści wodę i zmniejszy swoją objętość. Dopraw solą i pieprzem do smaku. Zdejmij z ognia, kiedy szpinak będzie już odpowiednio obrobiony termicznie.

4. USMAŻ PYSZNY FILET WEGAŃSKI

Usmaż Filety Wegańskie a'la Rybne od Garden Gourmet z obu stron na około 2-3 łyżkach oliwy z oliwek zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Filety zyskają z czasem złotobrzowy kolor i staną się chrupiące – to znak, że można już je wykładać na talerze.

5. ZASERWUJ DANIE WEGAŃSKIE Z DODATKAMI

Podaj filet ze szpinakiem, pieczonymi ziemniakami dekorując talerz plasterkami cytryny. Nie zapomnij o dodaniu świeżo pokrojonych ziół do ziemniaków. Danie gotowe! Idealnie pasuje na obiad, ale może być podawane także w ramach innych okazji.

SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Filet Wegański a'la Rybny ze smażonym szpinakiem i pieczonymi ziemniakami](#)