

CUKINIA FASZEROWANA BEZ MIĘSA Z WEGAŃSKIMI FILECIKAMI

SKŁADNIKI

🍴 2 PORCJE

🕒 35 MIN

🇵🇱 ŁATWY

1 opakowanie Garden Gourmet
WEGAŃSKIE FILECIKI

50g kaszy Kuskus, gotowany

100g Pomidorów Koktajlowych

1 Ogórek

10ml Soku z cytryny

2 Sztuki Cukini

5 listków mięty

2 łyżki oliwy z oliwek

Przepis na faszerowaną cukinię bez mięsa z wegańskimi filecikami. Wegańskie kawałki fileta w grillowanych łódeczkach z cukinii to pyszne i oszałamiające wizualnie danie, które łączy w sobie delikatne wegańskie kawałki fileta z aromatycznymi grillowanymi łódeczkami z cukinii. Wegańskie kawałki fileta stanowią dobre źródło białka roślinnego, a łódeczki z cukinii dostarczają niezbędnych witamin i minerałów. Jest to doskonale zbilansowany i sycący posiłek, który spełni wszystkie twoje oczekiwania!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. PRZYGOTUJ KUSKUS

Przygotuj kuskus zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

2. GRILLUJ CUKINIĘ

Przekrój cukinię na pół i smaż z obu stron z 1 łyżką oliwy z oliwek na średnim ogniu, aż będą złotobrązowe i ugotowane, około 10 minut z każdej strony.

3. PRZYGOTUJ NADZIENIE

Pokrój pomidorki koktajlowe na pół, a ogórka w drobną kostkę. Wymieszaj kuskus z ogórkiem, pomidorkami koktajlowymi, posiekaną miętą i skrop sałatkę sokiem z cytryny oraz dodaj łyżkę oliwy z oliwek. Odstaw na bok.

4. PRZYGOTUJ WEGAŃSKIE FILECIKI

W międzyczasie przygotuj kawałki zgodnie z instrukcjami na opakowaniu.

5. PRZYGOTUJ ŁÓDECZKI I CIESZ SIĘ SMAKIEM

Wydrąż cukinię. Dodaj posiekany miąższ cukinii oraz kawałki wegańskich filecików do sałatki. Dobrze wymieszaj, a następnie nałóż na cukinię wszystkie wcześniej przygotowane składniki. Smacznego!

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