

WEGAŃSKI SZNYCEL Z JARMUŻOWĄ SAŁATKĄ

SKŁADNIKI

4 2 PORCJE

🕒 51 MIN

🍴 ŁATWY

1 opakowanie SZNYCEL ROŚLINNY

Garden Gourmet

1 batat

30g majonezu wegańskiego
WINIARY

1/2 awokado

150g ciecierzycy

150g jarmużu

2 łyżki oliwy z oliwek

mix przypraw

Wegański sznycel z jarmużową sałatką to zachwycający i aromatyczny przepis, który łączy chrupiący i pikantny wegański sznycel z orzeźwiająco i żywą jesienną sałatką. Wegański sznycel stanowi dobre źródło białka roślinnego, podczas gdy jesienna sałatka oferuje różnorodne witaminy, minerały i błonnik ze świeżych owoców i warzyw.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. PRZYGOTUJ CIECIERZYCĘ

Rozgrzej piekarnik do 200°C. Do miski dodaj odsączoną ciecierzycę, łyżkę oliwy z oliwek oraz przyprawy do smaku. Dobrze wymieszaj i rozłóż równomiernie na blasze do pieczenia. Piecz przez 10 minut.

2. PIECZ W PIEKARNIKU

W międzyczasie pokrój słodkie ziemniaki w kostkę. Wyjmij blachę z piekarnika po 10 minutach i dodaj słodkie ziemniaki. Skrop je pozostałą łyżką oliwy z oliwek. Piecz przez kolejne 10 minut.

3. PRZYGOTUJ JARMUŻ

Podczas gdy bataty się pieką, posiekaj jarmuż na kawałki, odrzucając łodygi. Po 10 minutach ponownie wyjmij blachę z piekarnika, obróć kostki słodkich ziemniaków i dodaj jarmuż. Włóż blachę z powrotem do piekarnika na kolejne 15 minut.

4. UGOTUJ WEGAŃSKI SZNYCEL

Zmniejsz temperaturę piekarnika do 180°C. Włóż sznycel na blachę i piecz przez dodatkowe 10 minut.

5. DODAJ AWOKADO I SMACZNEGO!

Podaj sałatkę oraz bataty z przyprawioną ciecierzycą. Dodaj plasterki awokado i ułóż na wierzchu pokrojonego w paski roślinnego sznycla. Dla smaku możesz udekorować danie wegańskim majonezem.

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