

SKŁADNIKI

🍴 2 PORCJE

🕒 20 MIN

🌱 ŁATWY

1 opakowanie Filet Roślinny Garden Gourmet
1 sztuka sałata rzymskiej
1/4 ogórka
1/2 granatu
30g orzechów włoskich
1 cytryna
1 gałązka tymianku
szczypta soli i pieprzu do smaku
3 łyżki oliwy z oliwek
1 łyżka sosu balsamicznego

Szukasz prostego przepisu na lunch? Ta sałatka z grillowanym wegetariańskim filetem oferuje doskonałe połączenie prostoty, wegetariańskich składników i wyjątkowego smaku.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. PRZYGOTUJ MARYNATĘ DO FILETÓW ROŚLINNYCH

Odetnij liście z gałązek tymianku, posiekaj je grubo i wymieszaj z oliwą z oliwek oraz 1 łyżką soku z cytryny. Posmaruj tym marynatą filety roślinne.

2. PRZYGOTUJ SOS DO SAŁATKI

Wymieszaj oliwę z oliwek, ocet balsamiczny i syrop z granatu. Dopraw solą i pieprzem według uznania.

3. PRZYGOTUJ WARZYWA

Oddziel liście sałaty od główki, pokrój ogórka i grubo posiekaj orzechy włoskie. Przekrój granat na pół i wybij nasiona, uderzając łyżką w skórkę.

4. GRILUJ MARYNOWANE FILETY ROŚLINNE

Rozgrzej patelnię grillową. Podziel sałatę i ogórka między dwa talerze. Grilluj filety przez około 2 minuty z każdej strony, aż pojawią się ślady grillowania. Posmaruj dodatkowymi marynatą.

5. PRZYGOTUJ SAŁATKĘ I DELEKTUJ SIĘ

Skrop sałatkę sosem i ułóż na niej pokrojone filety. Posyp nasionami granatu i grubo posiekanymi orzechami.

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