

# WEGAŃSKA QUESADILLA Z "MIĘSEM" MIELONYM GARDEN GOURMET

## SKŁADNIKI

1 opakowanie Garden Gourmet SENSATIONAL MIELONE  
4 tortille  
100 g sosu pomidorowego  
120 g karmelizowanej cebuli  
120 g gruszek  
60 g mango  
60 g papai  
40 g sałaty  
25 g rzodkiewki  
120 g wegańskiego kremowego sera pleśniowego  
1 łyżka oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia  
trochę świeżej kolendry  
trochę czosnku granulowanego  
szczypta soli i pieprzu

## CULINARY TIP

### Przygotuj przystawkę

Jeśli chcesz uzupełnić przepis o zdrową przystawkę, pokrój marchewkę i paprykę w słupki i spakuj osobno hummus, który będzie pysznym dipem do warzyw.



Planujesz wegańskie menu na piknik lub grilla? A może chcesz urozmaicić swoje obiady i lunchy do pracy? Wegańska quesadilla z "mięsem" mielonym Garden Gourmet to pomysł dla Ciebie. W tortilli poza mięsem znajdzie się soczyste owoce, karmelizowaną cebulę oraz... wegański ser. Schrup ją, jest pyszna!

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### 1. Przygotuj Sensational Mielone

Rozgrzej na patelni łyżkę oleju. Dodaj pokruszone Garden Gourmet Sensational Mielone i smaż przez 7 minut, często mieszając. Dodaj sos pomidorowy, pieprz i czosnek i wymieszaj. Podsmaż na małym ogniu przez 2-3 minuty, mieszając. Dodaj karmelizowaną cebulę i wymieszaj.

### 2. Pokrój warzywa i owoce

Papaję i mango pokrój na małe kostki. Gruszkę i rzodkiewki pokrój w cienkie plasterki, a sałatę w paski "julienne". Posiekaj kolendrę i wymieszaj z papają i mango.

### 3. Skomponuj swoją quesadille

Posmaruj tortille kremowym wegańskim serkiem pleśniowym. Rozłóż gruszkę na połowie placka. Dodaj rzodkiewki i przykryj mieszanką z patelni. Na wierzchu rozłóż sałatę i posyp mieszanką papai i mango. Jeżeli chcesz, żeby danie było nieco bardziej pikantne, możesz dodać papryczki jalapeno.

### 4. Złóż i podgrzej

Złóż tortille na pół. Opcjonalnie podgrzej na grillu.

### 5. Zadbaj o deser

Na deser przygotuj owoce, np. banany lub jabłka, które łatwo przetransportować i podzielić na porcje.

Recipe created by GARDEN GOURMET

**SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA [WWW.GARDENGOURMET.PL](http://WWW.GARDENGOURMET.PL)**