

WEGAŃSKA QUESADILLA Z GARDEN GOURMET SENSATIONAL BURGER

SKŁADNIKI

1 opakowanie Garden Gourmet Sensational Burger

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 do smaku

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. Możesz również przygotować własny sos jogurtowy lub czosnkowy.

 4 PORCJE

 30 MIN

 ŁATWY

Planujesz wegańskie menu na piknik lub grilla? A może chcesz urozmaicić swoje obiady i lunchy do pracy? Wegańska quesadilla z Garden Gourmet Sensational Burger to pomysł dla Ciebie. W tortilli poza mięsem znajdziesz 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 Burger i smaż przez 7 minut, często mieszając. Dodaj sos pomidorowy, pieprz i czosnek i wymieszaj. Możesz również dodać odrobinę ulubionych ziół do smaku. Podsmaż na małym ogniu przez 2-3 minuty, stale mieszając. Dodaj karmelizowaną cebulę i ponownie 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 serem pleśniowym. Rozłóż kawałki gruszek na połowie placka. Dodaj pokrojone rzodkiewki i przykryj mieszanką z patelni. Na wierzchu rozłóż sałatę i posyp ją mieszanką papai i mango. Jeżeli chcesz, żeby danie było nieco bardziej pikantne, możesz dodać papryczki jalapeno.

4. Złóż, podgrzej i gotowe. Smacznego!

Złóż tortille na pół. Opcjonalnie podgrzej na patelni lub grillu aż delikatnie się zarumieni i będzie chrupiąca.

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**