

SKŁADNIKI

1 opakowanie Garden Gourmet KLOPSIKI
WARZYWNE

200 gramów kaszy quinoa

1 czerwona cebula

1 ząbek czosnku

1 ugotowany burak

50 gramów rukoli

6 rzodkiewek

1 pomarańcza

1 cytryna

1 trochę oliwy z oliwek

1 mały pęczek koperku

1 szczypta soli i pieprzu



Mieszanka chrupiących, soczystych warzyw z lekko pikantnymi rzodkiewkami, czerwoną cebulą i rukolą, a oprócz tego, jako sycący dodatek, klopsiki i zdrowe super food - kasza quinoa: oto wiosenna sałatka z warzywnymi klopsikami Garden Gourmet. Przyrządzisz ją w zaledwie 20 minut. To świetny pomysł na rodzinny i lekki obiad na wiosnę. Przepis możesz wykorzystać również na lunch do pracy. Sok z cytryny oraz pomarańcze sprawią, że sałatka będzie naprawdę orzeźwiająca. Gotowe danie możesz przybrać koperkiem lub innymi ulubionymi ziołami - mięta również będzie świetnie tutaj pasować.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Krok

Ugotuj kaszę quinoa zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu przez około 12 minut, aż zmięknie. Odcedź i pozostaw do ostygnięcia. Buraka pokrój w kostkę, a rzodkiewki w plasterki. Cebulę i czosnek posiekaj i podsmaż na odrobinie oleju, aż staną się półprzezroczyste. Dodaj kostki buraka i krótko podsmaż.

2. Krok

Wymieszaj cebulę i czosnek z kaszą quinoa. Pomarańczę obierz i pokrój miąższ na kawałki.

3. Krok

Lekko wymieszaj quinoa z rukolą, pomarańczą i rzodkiewką. Dopraw oliwą z oliwek, skórką z cytryny, sokiem, solą i pieprzem. Usmaż kulki warzywne zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

4. Krok

Nałóż łyżką sałatkę do miski. Rozdziel i rozmieść kulki oraz udekoruj całość koperkiem.

Recipe created by ROBERT HARNA

SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA WWW.GARDENGOURMET.PL