

# KANAPKA Z ROŚLINNYM KOTLETEM MIELONYM I Z SURÓWKĄ Z KISZONEJ KAPUSTY

## SKŁADNIKI

1 opakowanie Wegańskiego  
Kotleta Mielonego Garden  
Gourmet

2 świeżo upieczone i chrupiące  
bułki (ciabatta)

150 g świeżej (niegotowanej)  
kapusty kiszzonej

2 pomidory

4 liście sałaty rzymskiej

1 mały pęczek rukwi wodnej

1 łyżka Majonezu Wegańskiego  
WINIARY

1 łyżka oleju (do smażenia)

Czarny pieprz

🍴 2 PORCJE

🕒 23 MIN

🌱 ŁATWY

Szukasz szybkiego, ale sycącego lunchu? Sprawdź nasz przepis na kanapkę z Wegańskim Kotлетem Mielonym Garden Gourmet i kiszoną kapustą – roślinny, soczysty i orzeźwiający w każdym kęsie. To roślinna wariacja klasycznego dania, która została przełamana kwaśnym dodatkiem. Smakuje doskonale, a dodatkowo jej wykonanie zajmie Ci zaledwie około 20 minut. Doskonale nada się jako danie wegańskie na obiad w domu lub na wynos – zarówno dla Ciebie, jak i Twoich bliskich. Wypróbuj przepis, który zachwyca!

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### 1. Przygotuj kiszoną kapustę

Odcedź kiszoną kapustę, a następnie lekko odcisnij ją z wilgoci. Możesz wyłożyć ją na durszlak i poczekać, aż nadmiar wody się wyleje lub zrobić to ręcznie. Pamiętaj jednak, aby nie odciskać kapusty za bardzo, ponieważ wówczas zrobi się za sucha, co nie będzie dobrze smakować.

### 2. Przygotuj pomidory

Umyj pomidory pod bieżącą wodą i osusz je. Pozbądź się zielonej części. Następnie pokrój pomidory na plasterki o niewielkiej szerokości i odłóż na bok.

### 3. Umyj sałatę rzymską i rukolę

Dokładnie umyj liście sałaty rzymskiej oraz rukolę. Następnie wyłóż zieleninę na podwójną warstwę ręcznika papierowego. Na górę połóż kolejną warstwę ręcznika i lekko dociśnij. Dzięki temu pozbędziesz się nadmiaru wody, a Twoje danie wegańskie na pewno się uda.

### 4. Opiecz ciabattę

Przekrój ciabattę wzdłuż na pół na dwa równe kawałki. Piecz krótko na rozgrzanej suchej patelni aż do momentu, kiedy pojawi się jasnożółty kolor. Alternatywnie możesz także podgrzać bułkę w piekarniku, jednak pamiętaj, aby nie robić tego zbyt długo, ponieważ w przeciwnym razie kanapka będzie zbyt twarda.

### 5. Przygotuj Wegańskiego Kotleta Mielonego Garden Gourmet

Usmaż Wegański Kotlet Mielony od Garden Gourmet zgodnie z instrukcjami na opakowaniu. Możesz to zrobić na patelni, wykorzystując niewielką ilość oleju, co zajmie Ci około 9-10 minut. Alternatywą jest pieczenie w piekarniku, co potrwa nieznacznie dłużej, ponieważ około 9-11 minut.

### 6. Złóż kanapkę z wegańskim kotлетem mielonym i delektuj się!

Posmaruj obie części bułki majonezem. Na dolnej części rozłóż liście sałaty i obficie posyp kiszoną kapustą. Na wierzchu połóż plasterki pomidora. Kolejny krok to kotlet wegański. Na końcu udekoruj kanapkę rukolą i przykryj górną częścią ciabatty. Podawaj na ciepło. Taka kanapka doskonale komponuje się m.in. ze świeżo wypieczonymi frytkami.

Pyszna wegańska kanapka gotowa! Smacznego!

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

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Kanapka z Roślinnym Kotletem Mielonym i z surówką z kiszanej kapusty](#)