

# SALATKA NO WASTE Z KLOPSIKAMI WARZYWNYMI

## SKŁADNIKI

🍴 2 PORCJE

🕒 1 H. 15 MIN

🇵🇱 ŁATWY

1 opakowanie Klopsików  
Warzywnych Garden Gourmet

1 łodyga brokuła (kup lub przygotuj  
z nami z resztek)

1 garść roszponki

100 g pestek dyni (kup lub zrób z  
nami z resztek)

2 łyżki pesto (do kupienia lub  
zrobienia u nas z resztek)

1 jabłko

1 cytryna

1 garść orzechów włoskich (lub  
migdałów)

200 g dyni

1 łyżka octu balsamicznego

Ciesz się wspaniałą wegetariańską sałatką, wykorzystując resztki z lodówki i Klopsiki Warzywne Garden Gourmet! To niezwykle danie, które doskonale sprawdzi się jako obiad, kolacja lub szybka przekąska w pracy. Koniecznie go spróbuj!

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### 1. Przygotuj brokuł

Odetnij różyczki od łodygi brokuła. Obierz łodygę brokuła i pokrój ją na cienkie paski. W ten sposób powstanie "spaghetti". Ugotuj różyczki brokuła do chrupkości we wrzącej wodzie z odrobiną soli. Do wrzącej wody wrzuć także na chwilę "spaghetti", a następnie przepłucz je zimną wodą.

### 2. Zrób pesto z marchewki!

Odetnij ok. 50 g liści z marchewki. Opłucz pod zimną wodą i osusz. Zmiel liście w robocie kuchennym lub blenderze ręcznym z ok. 200 ml oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia, 2 łyżkami orzechów włoskich lub piniowych, 2 łyżkami sera roślinnego (wegańskiego) i 1 ząbkiem czosnku. Dopraw solą i pieprzem oraz skórką z cytryny. To danie wegetariańskie będzie jeszcze lepsze, jeśli odłożysz pesto na kilka minut do lodówki, dzięki czemu smaki się przenikną.

### 3. Upraż pestki dyni

Przekrój dynię na pół, wyjmij pestki i gotuj je przez 20 minut. Gdy pestki będą gotowe, wypłyną na powierzchnię. Odcedź i osusz je na papierze kuchennym. Rozłóż na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia i skrop oliwą z oliwek. Posyp przyprawami, np. kolendrą, kurkumą, pieprzem cayenne i solą. Piecz je przez około 15 minut w piekarniku w temperaturze 200°C, aż staną się chrupiące. Pozostaw do ostygnięcia. Takie prażone pestki dyni doskonale nadają się nie tylko do sałatki, ale także jako przekąska.

### 4. Upiecz dynię

Umyj (obieranie nie jest konieczne) i pokrój dynię w kostkę. Rozłóż ją na blaszce do pieczenia, skrop oliwą z oliwek, solą i pieprzem, a następnie piecz przez około 20 minut, aż będą miękkie. Nie żałuj przypraw – dzięki nim ten przepis wegetariański będzie jeszcze bardziej aromatyczny.

### 5. Usmaż Klopsiki Warzywne

Smaż Klopsiki Warzywne Garden Gourmet przez kilka minut na oleju, aż zbrązowieją (zgodnie z instrukcjami na opakowaniu). Alternatywnie możesz także przygotować je w piekarniku.

### 6. Ułóż na talerzu, udekoruj i ciesz się smakiem!

Rozłóż roszponkę na talerzach, na wierzchu ułóż kostki dyni, kawałki jabłka, różyczki brokuła i "spaghetti" oraz Klopsiki Warzywne. Skrop sałatkę oliwą z oliwek, octem balsamicznym, sokiem z cytryny i pesto z pieczonej marchewki. Alternatywnie możesz także wykorzystać pesto do posmarowania podpieczonej kromki chleba. Posyp sałatkę prażonymi pestkami dyni. Twoje danie wegetariańskie na obiad lub kolację jest gotowe. Smacznego!

**SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA**

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Sałatka no waste z Klopsikami Warzywnymi](#)