SAŁATKA NO WASTE Z KLOPSIKAMI WARZYWNYMI

2 PORCJE | 1 H. 15 MIN | ŁATWY

SKŁADNIKI

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 niezwykłe 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 brokułu. Obierz łodygę brokułu i pokrój ją na cienkie paski. W ten sposób powstanie "spaghetti". Ugotuj różyczki brokułu 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 brokułu 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