

GRECKIE SZASZŁYKI Z WEGAŃSKIMI FILECIKAMI

SKŁADNIKI

🍴 2 PORCJE

🕒 31 MIN

🇵🇱 ŁATWY

1 opakowanie Wegańskich Filecików od Garden Gourmet

1/2 ogórka pokrojonego w plasterki

2 duże pomidory, pokrojone w plasterki

1 czerwona papryka, pokrojona w kostkę

1 czerwona cebula, pokrojona w plastry

2 ząbki czosnku, zmiążdżone

1 cytryna

2 łyżki wegańskiego jogurtu (lub jogurtu o niskiej zawartości tłuszczu)

2 płaskie chlebki

garść posiekanego świeżego tymianku i oregano (lub 2 łyżeczki suszonego)

1 łyżka oliwy z oliwek

Niezależnie od tego, czy jest wspaniały słoneczny dzień, czy pada deszcz, te proste, ale super pyszne szaszłyki są doskonałym pomysłem! Wegańskie Fileciki od Garden Gourmet w zestawieniu z pieczonymi warzywami są właśnie tym, czego potrzebujesz. Wypróbuj je jako danie wegańskie na obiad, szybką kolację czy przekąskę w trakcie spotkania ze znajomymi. Choć są banalnie proste w wykonaniu, to ich smak zachwyca zarówno małych, jak i dużych smakoszy. Daj się przekonać i jak najszybciej wypróbuj ten przepis wegański w swojej kuchni.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Zamarynuj Wegańskie Fileciki od Garden Gourmet

Wyciśnij sok z cytryny. Dokładnie umyj, a następnie zetrzyj skórkę cytrusa na tarce. Obierz i pokrój czosnek na drobną kostkę (alternatywnie możesz także przecisnąć go przez praskę). Przelóż skórkę cytryny, sok i zmiążdżony czosnek do miski, a następnie wymieszaj z jogurtem, oliwą z oliwek, ziołami, szczyptą soli i pieprzu. Dodaj do marynaty Wegańskie Fileciki Garden Gourmet, dokładnie je obtocz i odłóż na kilka minut.

2. Przygotuj warzywa na szaszłyki

Umyj czerwoną paprykę i dokładnie osusz. Pokrój ją w kostkę o dużych rozmiarach tak, aby nadawała się do nabicia na szaszłyk. Obierz cebulę i pokrój na sporej wielkości kawałki.

3. Przygotuj szaszłyki

Nabij Wegańskie Fileciki Garden Gourmet na drewniane lub metalowe szaszłyki, przeplatając je na zmianę wcześniej przygotowanymi kawałkami papryki i cebuli. Smaż lub grilluj szaszłyki przez 10-12 minut, regularnie obracając, aż będą gorące i mocno przypieczone na brzegach. Alternatywnie piecz je w piekarniku przez 10-15 minut, aż warzywa i fileciki roślinne nabiorą mocno złotego koloru.

4. Podpiecz chlebki

Ułóż chlebki na grillu i piecz je przez kilka chwil, aby się podgrzały. Alternatywnie możesz także włożyć je do piekarnika w trakcie pieczenia szaszłyków. Pamiętaj jednak, aby wyciągnąć pieczywo po maksymalnie 1-2 minutach, ponieważ w przeciwnym razie zrobią się suche i łamliwe.

5. Przygotuj świeże warzywa

Obierz ogórka i pokrój go na długie wstążki. Umyj pomidory i podziel je na ósemki lub pokrój w grube plastry.

6. Podawaj i rozkoszuj się smakiem

Wyłóż gotowe szaszłyki na talerz. Podawaj z ciepłym chlebem oraz świeżymi pomidorami i ogórkiem. Możesz także opcjonalnie poleać szaszłyki dowolnym sosem, np. tasiąca wysp lub barbecue. Przepyszne danie wegańskie jest już gotowe – jedz ze smakiem!

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

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Greckie szaszłyki z Wegańskimi Filecikami](#)