

# RYŻ KALAFIOROWY Z WEGAŃSKIMI FILECIKAMI

## SKŁADNIKI

🍴 2 PORCJE

🕒 43 MIN

🍴 ŚREDNI

1 opakowanie GARDEN GOURMET  
Fileciki Wegańskie

1 mały kalafior

1 cebula

1 ząbek czosnku

Świeży imbir

1 por

1 czerwona papryka

1 papryczka chili

1 łyżka przyprawy MAGGI

1 łyżka sosu sojowego

1 garść orzechów nerkowca

Nie ma potrzeby wyrzucania liści kalafiora – wykorzystaj je w tym smakowitym i inspirowanym kuchnią azjatycką przepisie z Wegańskimi Filecikami od Garden Gourmet! Przygotuj wysmienite danie na obiad dla całej rodziny, kolację dla znajomych czy posiłek dla siebie na wynos. Kalafiorowy ryż i roślinne mięso idealnie pasuje do lunchboxa, a dodatkowo łatwo się go podgrzewa się w mikrofalach. Co więcej, zrobisz go w zaledwie kilkadziesiąt minut. Postaw na oryginalny smak, łatwy przepis i szybkie wykonanie. Skosztuj tego pysznego dania jak najszybciej.

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### 1. Przygotuj ryż z kalafiora

Zacznij od przygotowania ryżu kalafiorowego. Oddziel liście kalafiora od reszty, ale nie wyrzucaj ich! Dokładnie umyj pod bieżącą wodą i osusz. Następnie zetrzyj je za pomocą tarki na oczkach o średniej grubości i odłóż na bok.

### 2. Posiekaj wszystkie warzywa

Dokładnie umyj i osusz paprykę oraz chili. Obierz cebulę, pora, czosnek i imbir. Pokrój paprykę i cebulę w kostkę o średniej grubości, a pora w krążki. Posiekaj chili, czosnek i imbir na drobne kawałki. Alternatywnie możesz także przecisnąć czosnek przez praskę.

### 3. Czas na smażenie!

Rozgrzej patelnię z odrobiną oliwy z oliwek. Dodaj sos sojowy, chili, czosnek i imbir, a następnie delikatnie podsmaż. Następnie na patelnię wrzuć liście kalafiora, wszystkie warzywa i oczywiście Wegańskie Fileciki od Garden Gourmet. Opcjonalnie możesz także dodać sos hoisin, jeśli lubisz słodko-pikantny smak z wyczuwalnym aromatem umami. Całość dokładnie wymieszaj i smaż do miękkości. Nie zapominaj o systematycznym mieszaniu, ponieważ w przeciwnym wypadku Twoje danie wegańskie na obiad się przypali.

### 4. Alternatywny sposób przygotowania Wegańskich Filecików Garden Gourmet

Jeśli chcesz, aby Wegańskie Fileciki Garden Gourmet były bardziej chrupiące, możesz przygotować je na osobnej patelni z dodatkiem łyżki oleju. Smaż je na ogniu przez ok. 4-7 minut, od czasu do czasu obracając. Następnie odłóż na papierowy ręcznik kuchenny, przykryj drugą warstwą ręcznika i dociśnij, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu.

### 5. Podawaj i rozkoszuj się smakiem!

Danie wegańskie jest gotowe, a więc możesz je podawać! Wyłóż mieszankę warzyw z ryżem z kalafiora na talerz, a na wierzchu połóż fileciki roślinne marki Garden Gourmet. Następnie całość udekoruj kilkoma orzechami nerkowca. Smacznego! Rozkoszuj się smakiem, a nadmiarowe porcje przechowuj w lodówce.

**SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA**

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Ryż kalafiorowy z wegańskimi filecikami](#)