

PIECZONY KABACZEK Z WEGAŃSKIMI FILECIKAMI

SKŁADNIKI

49 2 PORCJE

🕒 37 MIN

👤 ŁATWY

1 opakowanie Wegańskich
Filecików Garden Gourmet
400 g kabaczka bez skóry
200 g ugotowanej soczewicy
125 g jogurtu sojowego
1 ząbek czosnku
2 łyżki oliwy z oliwek
rozmaryn
sól
czarny pieprz

Szukasz szybkiego i łatwego przepisu, który jednocześnie zachwyci Twoje kubki smakowe? Ten pieczony kabaczek z zaledwie kilku składników z Wegańskimi Filecikami od Garden Gourmet został stworzony dla Ciebie. To przepyszne danie, którego wystarczy spróbować tylko raz, aby się zakochać. Dzięki połączeniu delikatnego smaku kabaczka i intensywnego aromatu roślinnego mięsa otrzymasz niezwykły posiłek. Doskonale nada się na obiad, kolację, a nawet przyjęcie najbardziej wymagającego gościa. Koniecznie wypróbuj ten przepis wegański jak najszybciej!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Rozgrzej piekarnik

Rozgrzej piekarnik do 180°C. Ustaw go w trybie góra-dół.

2. Upiecz kabaczka

Dokładnie umyj kabaczka, a następnie dokładnie osusz go kuchennym ręcznikiem. Pokrój warzywo na regularne kawałki w formie kwadratów. Umieść je na blasze do pieczenia, dodaj łyżkę oliwy z oliwek, sól i pieprz do smaku, a następnie dokładnie wymieszaj tak, aby kabaczek obtoczył się w przyprawach. Piecz przez 15 minut, mieszając w połowie pieczenia. Zadbaj o to, aby warzywo podpiekło się ze wszystkich stron, dzięki czemu to danie wegańskie będzie znacznie bardziej aromatyczne.

3. Upiecz Wegańskie Fileciki Garden Gourmet

Upieczony kabaczek posyp rozmarynem i ponownie dokładnie wymieszaj. Następnie wyłóż na blachę fileciki roślinne od Garden Gourmet i piecz całość razem z kabaczką przez kolejne 10 minut. W połowie czasu obróć fileciki na drugą stronę, dzięki czemu równomiernie się upieką. Alternatywnie możesz także przygotować fileciki na patelni, jeśli preferujesz smażone mięso roślinne. Zajmie Ci to ok. 4-7 minut i będziesz potrzebować łyżki oleju.

4. Przygotuj sos jogurtowy

Obierz i pokrój czosnek na niewielką kostkę lub przeciśnij go przez praskę. Następnie przełóż jogurt sojowy do miseczki, dodaj czosnek, łyżkę oleju, szczyptę soli i pieprzu. Całość dokładnie wymieszaj i odstaw na bok na chwilę, aby smaki mogły się przeniknąć. W razie potrzeby przypraw dodatkową porcją soli i pieprzu.

5. Nałóż na talerz i delektuj się

Przełóż soczewicę na talerz i połóż obok niej pieczonego kabaczka. Na wierzchu ułóż kawałki Wegańskich Filecików od Garden Gourmet. Całość dopraw sosem jogurtowym do smaku – możesz także pozostawić go w miseczce i nabierać widelcem w trakcie jedzenia. Twoje danie wegańskie na obiad z roślinnym mięsem i aromatycznymi dodatkami jest już gotowe do podania. Smacznego!

SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Pieczony kabaczek z wegańskimi filecikami](#)