WRAP SZPINAKOWY Z NUGGETSAMI ROŚLINNYMI

4 PORCJE | 30 MIN | ŚREDNI

SKŁADNIKI

1 opakowanie Nuggetsów Roślinnych Garden Gourmet

100 gramów mąki pszennej

1 czerwona cebula (pokrojona w plastry)

3 duże pomidory (pokrojone w plastry)

4 marchewki

2 awokado (pokrojone w plastry)

½ kapusty (drobno pokrojona)

sól

½ czerwonej kapusty (drobno posiekanej)

papryka, sól i pieprz

Sok z ½ cytryny

2 ząbki czosnku

1 garść startego parmezanu

1 łyżeczka octu jabłkowego

2 łyżki oliwy z oliwek

2 łyżki skyru naturalnego

300 ml mleka owsianego

3 jajka

125 g szpinaku

50 g mąki kukurydzianej

CULINARY TIP

Warzywa

Zmień dowolny składnik, np. możesz użyć sałaty lodowej, czerwonej papryki zamiast pomidora i ogórka zamiast awokado. Nadzienie można z łatwością zmieniać w zależności od tego, na co masz ochotę lub co masz w lodówce – więc spróbuj!

Sos

Jeśli nie przepadacie za sosem

Jeśli szukasz inspiracji na lunch, wypróbuj te pyszne wrapy z naszymi Nuggetsami Roślinnymi Garden Gourmet. To smakowity przepis wegtariański, który pokocha cała rodzina. Doskonale sprawdzi się nie tylko na obiad, ale także kolację, szybką przekąskę, danie na wynos oraz popisowy posiłek na spotkanie ze znajomymi. W dodatku przygotujesz go bardzo szybko, bo w zaledwie pół godziny!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Przygotuj naleśniki szpinakowe

Zacznij od zblendowania mleka owsianego i szpinaku (tak, aby szpinak był całkowicie rozdrobniony i aby uzyskać gładką, zieloną masę). Umieść ją w dużej misce, a następnie dodaj jajka, sól i pieprz. Ubij jajka. Dodaj mąkę pszenną i kukurydzianą. Dobrze wymieszaj całość, dzięki czemu powstanie ciasto naleśnikowe gotowe do smażenia. Rozgrzej patelnię z łyżką oleju i wylej na nią cienką warstwę ciasta. Smaż z obu stron przez ok. 30-45 sekund. Jeśli naleśniki są odpowiednio cienkie, w tym czasie zdążą się doskonale wypiec.

2. Przygotuj dressing

W trakcie smażenia naleśników przygotuj dressing. Wymieszaj skyr, oliwę z oliwek, ocet jabłkowy, parmezan, czosnek, sok z cytryny. Dopraw do smaku solą, pieprzem i cytryną. Schłodź w lodówce do momentu podania, dzięki czemu smaki doskonale się przenikną, a to danie wegańskie będzie jeszcze bardziej aromatyczne.

3. Przygotuj warzywa

Umyj i osusz pomidory, a następnie pokrój je w plastry. Obierz cebulę oraz marchewkę - następnie również pokrój je w plastry. Kapustę drobno posiekaj. Usuń skórę z awokado, wydrąż miąższ i podziel go na mniejsze części. Tak przygotowane warzywa umieść na półmisku lub dużym talerzu.

4. Usmaż Nuggetsy Roślinne

Gdy naleśniki, dressing i warzywa są już gotowe, usmaż nuggetsy od Garden Gourmet na patelni na niewielkiej ilości oleju. Obróć je w połowie smażenia i przytrzymaj na patelni tak długo, aż będą chrupiące. Alternatywnie możesz także upiec wegetariańskie nuggetsy w piekarniku lub przygotować je we frytkownicy beztłuszczowej.

5. Napełnij i podawaj!

Nadszedł czas, aby wypełnić naleśniki. Zacznij od rozprowadzenia dressingu na spodzie naleśnika. Następnie wyłóż wcześniej przygotowane warzywa i nuggetsy wegetariańskie. Całość zwiń, mocno ściskając. Możesz także dodatkowo owinąć naleśnik folią aluminiową, aby Twoje danie wegańskie na obiad pozostało dłużej ciepłe. Wrapy z Nuggetsami Roślinnymi są już gotowe do podania!

SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA

cesarskim, świetnie smakuje także z hummusem.

WWW.GARDENGOURMET.PL

Podwójna porcja

Spakuj resztki lub przygotuj podwójną porcję naleśników, a będziesz mieć je na lunch. Pod naleśnik podłóż kawałek papieru do pieczenia, wypełnij go i szczelnie zwiń papierem do pieczenia. Skręć papier z obu końców, załóż gumkę na środku i przechowuj w lodówce do obiadu.