

SKŁADNIKI

4 PORCJE

26 MIN

ŁATWY

2 opakowania Sznycli Roślinnych
Garden Gourmet

500 g ryżu (białego, brązowego,
mieszanego... co kto lubi!)

150 g startej marchewki

150 g startych buraków

4 ogórki małosolne, umyte i
pokrojone w plasterki

100 g rzodkiewek, umytych i
pokrojonych w plasterki

100 g soi

1 awokado, obrane i pokrojone w
cienkie plasterki

4 łyżki mieszanki nasion

1 łyżka nasion sezamu i kielków

CULINARY TIP

Stwórz własną miskę!

Oczywiście możesz zmienić ten przepis i użyć dowolnych warzyw i innych zdrowych składników, aby stworzyć swoją własną miskę Poké!

Szukasz świeżego i wegańskiego lunchu? Stwórz swój własny Poke Bowl z naszym Szyncelem Roślinnym Garden Gourmet, pokrytym chrupiącą panierką, który do złudzenia przypomina swój mięsny odpowiednik. Doskonale ugotowany ryż, soczyste warzywa i delikatne awokado sprawiają, że całość jest przepyszna. Sprawdź, jak smakuje przepyszne danie wegańskie na obiad dla całej rodziny, kolacja dla gości lub przekąska, którą z łatwością zabierzesz ze sobą na wynos.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Przygotuj ryż

Przesyp ryż na sitko, a następnie oplucz pod bieżącą wodą, aby pozbyć się zanieczyszczeń. Ugotuj go zgodnie z instrukcją z tyłu opakowania. Pozostaw do ostygnięcia, mieszając od czasu do czasu, aby przyspieszyć ten proces. Jeśli chcesz, ryż możesz także przygotować go dzień wcześniej. Kiedy będzie już zimny, rozłóż go do czterech misek.

2. Przygotuj warzywa

Obierz marchewkę i buraka, a następnie zetrzyj je na tarce o niewielkich oczkach. Dokładnie umyj rzodkiewki i osusz kuchennym ręcznikiem papierowym. Następnie pokrój je w plasterki o niewielkiej grubości. W taki samo sposób pokrój także ogórki małosolne. Za pomocą dużej łyżki kuchennej wydrąż mięsz awokado tak, aby go nie uszkodzić. Następnie podziel na cienkie plasterki.

3. Podpraż nasiona

Rozgrzej suchą patelnię do wysokiej temperatury, a następnie zmniejsz ogień. Wysyp mieszankę nasion na patelnię i podprażaj do momentu, aż staną się złociste. Pamiętaj o regularnym mieszaniu, ponieważ w przeciwnym przypadku nasiona za bardzo się przypieką, a to danie wegańskie będzie gorzkie.

4. Usmaż Sznycla Roślinnego Garden Gourmet

Rozgrzej patelnię z łyżką oleju. Następnie ułóż na niej Sznycel Roślinny Garden Gourmet i smaż zgodnie z instrukcjami z tyłu opakowania. Nie zapomnij przewrócić na drugą stronę w połowie czasu. Alternatywnie wegański sznycel smakuje także doskonale upieczony w piekarniku na blaszce wyłożonej papierem lub przygotowany we frytkownicy.

5. Pokrój Sznycla Roślinnego Garden Gourmet

Upieczonego sznycla zdejmij z ognia i odłóż na ręcznik papierowy, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu. Pozwól mu delikatnie ostygnąć, a następnie pokrój w paski o średniej grubości.

6. Ułóż w miseczce i zjadaj

Na wcześniej przygotowane miseczki z ryżem wyłóż warzywa. Następnie połóż kawałki Sznycla Roślinnego Garden Gourmet. Całość udekoruj podprażoną mieszanką nasion, sezamem i kielkami. Przepis wegański gotowy - smacznego!

SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Poke bowl z wegańskim Szyncl](#)