

SKŁADNIKI

4 PORCJE

3 H. 29 MIN

ŁATWY

2 opakowania Garden Gourmet

Filet Wegański a'la Rybny

0,5 kg marchewki

100 g selera

100 g pietruszki

1-2 białe cebule

Olej do smażenia

Listek laurowy

1 łyżeczka słodkiej papryki

8 ziaren ziela angielskiego

1 łyżka koncentratu pomidorowego

1 łyżeczka cukru

Mamy doskonały przepis na wegańskie święta, który pokochają zarówno mali smakosze, jak i dorośli! To roślinna wersja ryby po grecku, która swoim smakiem do złudzenia przypomina oryginalną wersję. Razem z całą rodziną skosztujcie niezwykłego połączenia Fileta Wegańskiego a'la Rybnego od Garden Gourmet, idealnie dobranych warzyw i aromatycznych przypraw. Wprost idealny pomysł na świąteczny obiad, jedno z dań na wigilijnym stole lub przekąskę podczas świętowania Bożego Narodzenia.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. USMAŻ FILET WEGAŃSKI A'LA RYBNY

Rozgrzej patelnię z niewielką ilością ulubionego tłuszczu i zmniejsz ogień. Następnie wyłóż na nią Filet Wegański a'la Rybny. Smaż, aż do uzyskania lekko złocistego koloru zgodnie z instrukcją na opakowaniu, od czasu do czasu obracając. Gotowego fileta przełóż na papierowy ręcznik kuchenny i odciśnij, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu. Alternatywnie wegańska ryba doskonale smakuje także upieczona w piekarniku w temperaturze 180 stopni.

2. PRZYGOTUJ WARZYWA

Obierz marchew, selera, pietruszkę i cebulę, a następnie umyj je pod bieżącą wodą. Wyłóż na ręcznik kuchenny, aby odsączyć z nadmiaru wody. Marchew, seler i pietruszkę zetrzyj na grubej tarce. Cebulę drobno posiekaj w niewielką kostkę.

3. PODSMAŻ CEBULĘ I UGOTUJ WARZYWA

Rozgrzej patelnię, zmniejsz ogień i na odrobinie oleju obsmaż cebulkę, aż będzie miękka. Nie zapominaj o systematycznym mieszaniu, aby uniknąć przypalania. Dodaj pozostałe warzywa i zalej wodą do połowy. Następnie na patelnię wrzuć także listek laurowy, słodką paprykę oraz ziele angielskie. Całość dokładnie wymieszaj i gotuj, aż warzywa będą miękkie.

4. PRZYPRAW WARZYWA

Kiedy warzywa będą już miękkie, dodaj koncentrat pomidorowy i cukier. Wedle uznania dopraw także solą i pieprzem. Całość dokładnie wymieszaj. Duś jeszcze przez około 5 minut, nie zapominając o mieszaniu, aby danie wegańskie się nie przypaliło.

5. SCHŁOŹ W LODÓWCE

Gotowe warzywa ostudź. Wcześniej usmażony Filet Wegański a'la Rybny od Garden Gourmet przełóż do szklanego pojemnika, a na jego wierzch wyłóż zimne warzywa. Przed podaniem odstaw do lodówki na minimum 3 godziny, aby smaki się przeniknęły. Przechowuj pod przykryciem. Po tym czasie przepis wegański będzie gotowy do podania.

6. PODAWAJ NA PÓLMISKU I SMACZNEGO!

Tak przygotowaną roślinną wersję ryby po grecku podawaj na półmisku z chrupiącą, ciepłą bagietką. Alternatywnie możesz także przygotować ziemniaki, brązowy ryż lub kaszę, jeśli podajesz danie na obiad. Całość posyp świeżą natką pietruszki. Wegańska ryba po grecku gotowa! Smacznego!

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

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Węgański Filet a'la Rybny po grecku](#)