

# FILET WEGAŃSKI A'LA RYBNY Z SOSEM MAŚLANO-POMARAŃCZOWYM I PŁATKAMI MIGDAŁÓW

## SKŁADNIKI

1 opakowanie Garden Gourmet  
Filet Wegański a'la Rybny

1 cebula szalotka

Obrany kawałek imbiru ok. 3 cm

150 ml białego wina

1 ząbek czosnku

1 szklanka soku pomarańczowego

50 g masła

Szczypta mielonego kuminu oraz  
kolendry

1 pomarańcza

1-2 łyżki sosu sweet chili

3 łyżki migdałów w płatkach

🍴 2 PORCJE

🕒 29 MIN

🇵🇱 ŁATWY

W te święta przygotuj aromatyczny Filet Wegański a'la Rybny od Garden Gourmet w kremowym sosie. Sprawdź, jak dobrze może smakować połączenie fileta a'la rybnego z nutą pomarańczy i chrupkimi płatkami migdałów. Przyrządź dla swojej rodziny pyszny obiad, syczącą kolację lub jedno z wielu dań, które położysz na wigilijnym stole. Razem rozkoszujcie się tym niezwykłym smakiem i odkryjcie ten przepis wegański.

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### 1. UPRAŻ MIGDAŁY

Rozgrzej suchą patelnię, zmniejsz ogień, a następnie wsyp na nią płatki migdałów. Praż migdały tak długo, aż staną się lekko rumiane. Nie zapominaj o mieszaniu od czasu do czasu, aby uniknąć przypalenia, dzięki czemu Twoje wegańskie święta będą na pewno udane.

### 2. PRZYGOTUJ WARZYWA I POMARAŃCZĘ

Obierz imbir, czosnek, cebulę i pomarańczę. Jeśli trzeba, opłucz je pod bieżącą wodą, a następnie osusz za pomocą papierowego ręcznika kuchennego. Imbir i czosnek drobno posiekaj (alternatywnie czosnek możesz przecisnąć przez prasę). Cebulę szalotkę pokrój w bardzo drobną kostkę. Z pomarańczy wyciśnij sok, a następnie przelej go przez sitko, aby pozbyć się pestek i nadmiaru miąższu. Zetrzyj skórkę pomarańczy na tarce o najmniejszych oczkach.

### 3. PODSMAŻ WARZYWA

Na patelni rozgrzej odrobinę oliwy. Zmniejsz ogień, dodaj szalotkę i smaż, aż się zeszkli. Następnie dodaj czosnek oraz imbir i smaż, aż zmiękną. Mieszaj co kilka chwil, aby warzywa podpiekły się równomiernie.

### 4. DODAJ WINO I SOK Z POMARAŃCZY

Na patelnię z czosnkiem, szalotką i imbirem dodaj białe wino i gotuj tak długo, aż płyn niemal odparuje. Dzięki niemu to danie wegańskie będzie bardzo aromatyczne. Następnie wlej cały sok pomarańczowy oraz skórkę z pomarańczy. Podgrzewaj, aż płyn odparuje o połowę, mieszając od czasu do czasu.

### 5. DOKOŃCZ SOS

Na patelnię dodaj sos sweet chili, kumin oraz kolendrę i całość wymieszaj. Sos zdejmij z kuchenki i dodaj do niego masło. Cały czas mieszając, dokładnie połącz z nim sos. Zabezpiecz tak, aby sos zbyt nie ostygł.

### 6. USMAŻ FILET WEGAŃSKI A'LA RYBNY

Rozgrzej patelnię z niewielką ilością oleju, a następnie zmniejsz ogień. Smaż filet od Garden Gourmet zgodnie z instrukcją na opakowaniu, przewracając od czasu do czasu. Alternatywnie ten przepis wegański będzie również doskonale smakował, jeśli filet a'la rybny podpieczesz w piekarniku w 180 stopniach.

### 7. PODAWAJ Z SOSEM I PRAŻONYMI MIGDAŁAMI

Gotowy Filet Wegański a'la Rybny Garden Gourmet wyłóż na talerz. Polej go

jeszcze ciepłym sosem maślano-pomarańczowym. Wierzch posyp podprażonymi płatkami migdałów. Twój Wegański Filet a'la Rybny jest gotowy na święta! Smacznego!

---

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

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Filet Wegański a'la Rybny z sosem maślano-pomarańczowym i płatkami migdałów](#)