

WEGETARIAŃSKA SAŁATKA A'LA SZUBA Z FILECIKAMI WEGAŃSKIMI

SKŁADNIKI

1 opakowanie Garden Gourmet
Fileciki Wegańskie

300 ml bulionu

1 sztuka nori (lub inne wodorosty)

1 łyżka sosu sojowego

2 ziemniaki średniej wielkości

1 duża marchewka

2 jajka

1 burak

½ pęczka koperku

3-4 łyżki majonezu (może być
wegański)

Sól i pieprz do smaku

4 PORCJE

39 MIN

ŁATWY

Wypróbuj ten smakowity przepis wegetariański i stwórz roślinną wariację tradycyjnej sałatki szuba. Dzięki wodorostom nori, Wegańskie Fileciki od Garden Gourmet będą w smaku do złudzenia przypominać rybę. W połączeniu z idealnie dobranymi warzywami powstanie danie, którego nie może zabraknąć podczas rodzinnego Bożego Narodzenia. Przygotuj na uroczystą kolację lub szybką przekąskę i poczuć, jak smakują prawdziwe wege święta.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. PRZYGOTUJ WEGAŃSKIE FILECIKI

Pokrusz wodorosty nori w rękach na kawałki o średniej wielkości. Zagotuj bulion i dodaj do niego nori. Gotuj całość przez około 1 minutę. Po tym czasie do bulionu dodaj Wegańskie Fileciki Garden Gourmet, ponownie zagotuj, zdejmij z ognia i odstaw na bok. Dzięki temu smak wodorostów przeniknie roślinne mięso, a danie wegetariańskie będzie wyjątkowo aromatyczne.

2. UGOTUJ WARZYWA

Ziemniaki, marchewkę i buraka obierz oraz dokładnie umyj pod bieżącą wodą. Następnie ugotuj je do miękkości w lekko osolonej wodzie. Kiedy będą już miękkie, odłóż do ostygnięcia. Po wystudzeniu pokrój warzywa w kostkę o średniej grubości i rozłóż je na osobne miseczki.

3. UGOTUJ JAJKA

Ugotuj jajka na twardo, a następnie schłódź je, zalewając zimną wodą. Chłodne jajka obierz, pokrój w kostkę o średniej grubości i przełóż do osobnej miseczki.

4. PRZYGOTUJ KOPEREK

Koperek oczyść z grubych gałązek i oplucz pod bieżącą wodą. Następnie wyłóż na dwie warstwy papierowego ręcznika kuchennego i przykryj kolejną warstwą, aby pozbyć się nadmiaru wilgoci. Czysty i suchy koperek drobno posiekaj.

5. ODSĄCZ WEGAŃSKIE FILECIKI

Wyciągnij Fileciki Wegańskie z zalewy, a następnie je odciśnij. Postaraj się zrobić to dokładnie tak, aby miały w sobie jak najmniej wilgoci. Możesz pomóc sobie bawełnianym ręcznikiem kuchennym.

6. UŁÓŻ SAŁATKĘ

Na dno szklanego naczynia wyłóż odsączone Wegańskie Fileciki Garden Gourmet. Następnie posmaruj je obficie majonezem i warstwowo ułóż na nich marchewkę oraz ziemniaki. Wierzch warzyw ponownie posmaruj majonezem. Kolejna warstwa to burak pokrojony w kostkę - jego również posmaruj majonezem. Na wierzch dodaj jajko i całość posyp posiekanym koperkiem.

7. SCHŁODŹ SAŁATKĘ I PODAWAJ!

Tak przygotowaną sałatkę najlepiej jest podawać schłodzoną. Z tego względu umieść ją w lodówce na około 2-3 godziny. Dzięki temu nie tylko będzie lepiej smakować, ale także poszczególne aromaty się przenikną. Danie na wegetariańskie święta gotowe! Podawaj z ciepłym, chrupiącym chlebem lub bagietką.

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

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Wegetariańska sałatka a'la szuba z Filecikami Wegańskimi](#)