

FILET WEGAŃSKI A'LA RYBNY W STYLU ŚRÓDZIEMNOMORSKIM PIECZONY W PIEKARNIKU

SKŁADNIKI

🍴 2 PORCJE

🕒 57 MIN

🇵🇱 ŁATWY

1 opakowanie Garden Gourmet
Filet Wegański a'la Rybny

200 g ziemniaków

1 średniej wielkości cukinia

250 g pomidorów (mieszanka
kolorów)

1 czerwona cebula

6 czarnych oliwek (calamata)

6 zielonych oliwek

100 ml mleka wegańskiego

1 mały pęczek świeżego oregano

1 łyżka oliwy z oliwek z pierwszego
tłoczenia

sól i pieprz

Szukasz smaku kuchni śródziemnomorskiej? Oto pyszna opcja, w której główną rolę gra nasz Filet Wegański a'la Rybny. Skosztuj niesamowitego połączenia chrupiącego, roślinnego zamiennika ryby z pieczonymi warzywami oraz kremowym puree. Przygotuj ten smakowity przepis wegański na rodzinny obiad, posiłek do pracy lub syczącą kolację i rozkoszuj się smakiem razem z całą rodziną.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. ROZGRZEJ PIEKARNIK

Rozgrzej piekarnik do 200°C, używając trybu góra-dół. Alternatywnie możesz także wykorzystać termoobieg przy temperaturze 180°C.

2. UGOTUJ ZIEMNIAKI

Ziemniaki obierz i dokładnie umyj. Zalej je zimną wodą, tak, aby zanurzyły się w całości. Gotuj je przez około 20 minut do miękkości. Odcedź ziemniaki i pozwól im chwilę odparować.

3. PRZYGOTUJ PUREE

Doprowadź mleko do wrzenia. W międzyczasie rozgnieć ugotowane ziemniaki na gładką masę. Ciepłe mleko wlej do ziemniaków, a następnie energicznie wymieszaj trzepaczką, aby uzyskać puszyste puree. Podczas ubijania dodaj oliwę z oliwek. Dopraw do smaku solą i pieprzem, a następnie ponownie dokładnie wymieszaj. Puree dobrze zabezpiecz, aby nie traciło ciepła i odłóż na bok.

4. PRZYGOTUJ WARZYWA

W wolnym czasie dokładnie umyj warzywa, a następnie osusz je papierowym ręcznikiem kuchennym z nadmiaru wody. Pokrój cukinię na kawałki, cebulę na ćwiartki, a pomidory na połówki. Rozłóż razem z oliwkami na blasze do pieczenia. Polej odrobiną oliwy z oliwek i posyp solą, pieprzem i grubo posiekany oregano. Całość dokładnie wymieszaj tak, aby tłuszcz i przyprawy obtoczyły warzywa ze wszystkich stron.

5. UPIECZ WARZYWA

Piecz warzywa w piekarniku przez około 20 minut. Obracaj je od czasu do czasu (co najmniej raz), aby równomiernie się podpiekły.

6. USMAŻ FILET WEGAŃSKI A'LA RYBNY

Usmaż Filet Wegański a'la Rybny na patelni z dodatkiem niewielkiej ilości oleju. Rób to zgodnie z instrukcjami na opakowaniu, od czasu do czasu obracając. Usmażonego fileta przełóż na podwójną warstwę papierowego ręcznika kuchennego i odsącz z nadmiaru tłuszczu. Alternatywnie, filet wegański doskonale smakuje także upieczony w piekarniku w temperaturze 180 stopni.

7. WYŁÓŻ NA TALERZ I PODAWAJ

Gotowego Fileta Wegańskiego a'la Rybnego od Garden Gourmet ułóż na warzywach. Udekoruj dodatkowym oregano i cytryną. Podawaj z puree ziemniaczanym. I gotowe - danie wegańskie z roślinnym filetem a'la rybnym w roli głównej można podawać do stołu!

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

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Filet Wegański a'la Rybny w stylu śródziemnomorskim pieczony w piekarniku](#)