

# FILET WEGAŃSKI A'LA RYBNY Z SAŁATKĄ WARZYWNĄ

## SKŁADNIKI

4 2 PORCJE

🕒 51 MIN

🇵🇱 ŁATWY

1 opakowanie Garden Gourmet  
Filet Wegański a'la Rybny

400 g ziemniaków

150 g groszku

75 g rukoli

1 mała łodyga brokuła

1 cytryna

2 łyżki mieszanki ziół (koperek,  
natka pietruszki)

1 ząbek czosnku

1 łyżka octu balsamicznego

3 łyżki oliwy z oliwek z pierwszego  
tłoczenia

100 g masła wegańskiego

sól i pieprz

Ciesz się wyśmienitym Filetem Wegańskim a'la Rybnym Garden Gourmet, który w połączeniu ze świeżymi warzywami, tworzy pyszny posiłek. Przygotuj go na obiad, kolację lub jako danie dla gości. Daj się zaskoczyć niecodziennym połączeniem, które pokochają wszyscy smakosze.

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### 1. ROZGRZEJ PIEKARNIK

Rozgrzej piekarnik do 200°C, używając trybu góra-dół. Alternatywnie możesz także ustawić piekarnik na 180°C, włączając termoobieg.

### 2. PRZYGOTUJ CZOSNEK, ZIOŁA I SOK Z CYTRYNY

Obierz i drobno posiekaj czosnek. Alternatywnie możesz także przecisnąć go przez praskę. Umyj zioła pod bieżącą wodą, a następnie odsącz je z nadmiaru wody za pomocą papierowego ręcznika kuchennego. Posiekaj zioła tak drobno, jak to możliwe. Umyj cytrynę i zetrzyj 1/4 skórki z cytryny na tarce na jak najmniejszych oczkach.

### 3. WYMIESZAJ ZIOŁA

Wymieszaj czosnek, zioła i skórkę z cytryny z masłem. Dopraw solą i pieprzem, a następnie ponownie dokładnie wymieszaj. Nałóż masło na kawałek folii kuchennej, zwiń w rulon i włóż do lodówki, aby zesztyniało. Dzięki temu również smaki się przenikną, co sprawi, że to danie wegańskie będzie wyjątkowo aromatyczne.

### 4. UMYJ, POKRÓJ I UPIECZ ZIEMNIANKI

Umyj i pokrój ziemniaki na kawałki. Polej je z oliwą z oliwek oraz dopraw solą i pieprzem. Całość dokładnie wymieszaj, tak aby tłuszcz i przyprawy obtoczyły bulwy. Następnie rozłóż na blasze do pieczenia. Piecz ziemniaki w piekarniku przez około 20 minut, aż będą miękkie i złociste. Od czasu do czasu zamieszaj, dzięki czemu upieką się równomiernie ze wszystkich stron.

### 5. UGOTUJ BROKUŁY

Pokrój brokuły na różyczki. Wykorzystaj także łodygi, obierając je i krojąc na kawałki. Gotuj brokuły z groszkiem we wrzącej osolonej wodzie. Rób to przez około 8 minut, aż będą chrupiące. Ostudź warzywa do letniej temperatury. Wymieszaj je z rukolą, z następnie skrop octem balsamicznym i oliwą z oliwek.

### 6. USMAŻ FILETA WEGAŃSKIEGO A'LA RYBNEGO

Rozgrzej patelnię z niewielką ilością tłuszczu i smaż Fileta Wegańskiego a'la Rybnego od Garden Gourmet zgodnie z instrukcją na opakowaniu, od czasu do czasu przewracając. Alternatywnie możesz także upiec go w piekarniku.

### 7. WYŁÓŻ NA TALERZ I PODAWAJ

Usmażonego Fileta Wegańskiego a'la Rybnego wyłóż na talerz i podawaj z pieczonymi ziemniakami, sałatką warzywną oraz roztopionym plasterkiem masła ziołowego na wierzchu.

Przepis wegański gotowy – smacznego!

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

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Filet Wegański a'la Rybny z sałatką warzywną](#)