

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](#)