

# WEGETARIAŃSKA TIKKA MASALA ZE SZPINAKIEM

## SKŁADNIKI

🍴 2 PORCJE

🕒 42 MIN

🍴 ŚREDNI

2 opakowania Filet Roślinny Garden Gourmet  
400 gram pomidorów  
160g świeżego szpinaku  
15 g imbiru  
1 cebula  
4 ząbki czosnku  
275 g ryżu  
50 Gram WINIARY Pomysł na... Kurczak po Indyjsku Tikka Masala  
4 łyżki wegańskiego jogurtu naturalnego  
1 łyżeczka kolendry  
1 łyżeczka Cukru  
garść świeżej kolendry

## CULINARY TIP

### Przyprawy

Spróbuj dostosować ilość przypraw do swojego indywidualnego smaku, dodając więcej lub mniej w zależności od preferencji.

Z Garden Gourmet zabierz swoje kubki smakowe w wyjątkową podróż kulinarną! Nasza wegańska Tikka Masala ze szpinakiem przeniesie Cię prosto do Indii, oferując bogactwo smaków i aromatów, które rozgrzeją Twoje zmysły. Odkryj intensywne przyprawy i kremową konsystencję, które sprawiają, że to danie jest absolutnie niepowtarzalne. A jaki będzie Twój następny wegański przystanek? Przygotuj się na kolejną egzotyczną przygodę smakową z Garden Gourmet!

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### 1. ROZGRZEJ PIEKARNIK

Rozgrzej piekarnik do 200°C (180°C dla piekarników z wentylatorem) lub do stopnia 6.

### 2. PRZYGOTUJ FILETY WEGETARIAŃSKIE

W misce wymieszaj jogurt z pastą curry. Dodaj wegetariańskie filety Garden Gourmet i odstaw na 5 minut, aby się zamarynowały.

### 3. PIECZ FILETY

Przełóż filety na blachę do pieczenia (zachowaj pozostałą marynatę) i piecz przez 10-12 minut.

### 4. PRZYGOTUJ SOS

Rozgrzej olej na patelni i smaż cebulę przez 5 minut, aż zmięknie i zacznie się rumienić. Dodaj czosnek, imbir oraz przyprawy i smaż jeszcze przez minutę. Dodaj pomidory, pozostałą marynatę curry, cukier i 150 ml wody. Doprowadź do wrzenia, a następnie zmniejsz ogień i gotuj przez 5 minut.

### 5. PODAWAJ

Dodaj szpinak, następnie wmieszaj z śmietaną do sosu. Podawaj ryż z filetem wegetariańskim i sosem curry. Udekoruj świeżymi liśćmi kolendry i rozkoszuj się posiłkiem!

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