

SKŁADNIKI

🍴 2 PORCJE

🕒 25 MIN

👤 ŁATWY

1 opakowanie mini burgery
brokułowe - Garden Gourmet

2 sztuki marchewki

klika rzodkiewek

1/2 ogórka

75g sałaty lodowej

1 cytryna

225g komosy ryżowej

3 łyżki Hummusu

4 łyżki jogurtu wegańskiego

garść orzechów włoskich

Przygotuj łatwą i zbilansowaną miskę na lunch. Ten przepis zawiera wszystko, czego potrzebujesz: mnóstwo świeżych warzyw, orzeźwiający sos jogurtowy i pyszne miniburgery brokułowe Garden Gourmet

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA**1. PRZYGOTUJ MARCHEWKI**

Rozgrzej piekarnik do 200 °C. Odetnij natkę około 1 cm nad korzeniem. Umyj marchewki i większe przekrój wzdłuż na pół, aby miały podobną grubość. Rozłóż je na blasze do pieczenia, skrop oliwą z oliwek i posyp solą oraz pieprzem.

2. PIECZ MARCHEWKI I UGOTUJ KOMOSĘ RYŻOWĄ

Piecz marchewki przez około 20 minut, aż będą miękkie i lekko zrumienione. W międzyczasie ugotuj komosę ryżową zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Pokrój ogórka i rzodkiewki.

3. PRZYGOTUJ SOS JOGURTOWY

Drobno posiekaj liście mięty i wymieszaj z jogurtem. Dodaj sól i pieprz do smaku.

4. PRZYGOTUJ MINI BURGERY BROKUŁOWE GARDEN GOURMET

Smaż miniburgery brokułowe Garden Gourmet zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

5. PODAJ I CIESZ SIĘ SMAKIEM!

Nałóż komosę ryżową do misek, dodaj warzywa, sałatę i hummus. Na wierzchu ułóż miniburgery brokułowe Garden Gourmet. Posyp grubo posiekanymi orzechami włoskimi i podawaj z sosem jogurtowym.

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