

PITA Z KOTLETEM BROKUŁOWYM Z KISZONĄ KAPUSTĄ, OGÓRKIEM I TAHINI

SKŁADNIKI

🍴 2 PORCJE

🕒 40 MIN

🍴 ŚREDNI

3 sztuki tortilli pszennej
1/2 ogórka gruntowego
300g kapusty kiszzonej
1 cebula
1 łyżeczka miodu
Garden Gourmet Brokułowe Mini Burgery
łyżka soli i pieprzu do smaku
1 łyżka Pasty Tahini (do sosu)
3 łyżki majonezu wegańskiego WINIARY (do sosu)
1 masło
1 łyżka sok z cytryny (do sosu)
tymianek świeży (do sosu)

CULINARY TIP

Dodawanie kiszzonej kapusty

Odsącz kiszoną kapustę przed dodaniem do dania, aby uniknąć nadmiaru wilgoci.

Szukasz pomysłu na szybki i wyjątkowo smaczny posiłek? Pita z kotlecikami brokułowym od Garden Gourmet, kiszoną kapustą, ogórkiem i tahini to idealna propozycja na lekki obiad lub kolację pełną aromatów i chrupiących tekstur. Połączenie delikatnego, wegańskiego kotleta brokułowego z orzeźwiającą kiszoną kapustą, świeżym ogórkiem i kremowym tahini tworzy wyśmienitą kompozycję smaków, która zadowoli każdego miłośnika zdrowego jedzenia. Ten przepis jest prosty w przygotowaniu, a jednocześnie pełen wartości odżywczych – idealny, gdy chcesz szybko przygotować coś wyjątkowego!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Przygotuj smażoną kapustę

Na patelni rozgrzej masło i podsmaż drobno posiekaną cebulę, aż się zeszkli. Dodaj kiszoną kapustę i miód, a następnie smaż na małym ogniu przez około 10 minut, mieszając od czasu do czasu. Dopraw solą i pieprzem do smaku.

2. Usmaż mini burgery brokułowe

Burger brokułowy przygotuj zgodnie z instrukcją na opakowaniu – usmaż lub upiecz, a następnie pokrój na mniejsze kawałki.

3. Przygotuj warzywa

Ogórka pokrój w cienkie plasterki.

4. Przygotuj sos

W miseczce wymieszaj tahini, majonez, sok z cytryny i posiekane świeże zioła (kolendra, mięta, pietruszka). Dopraw solą i pieprzem do smaku.

5. Twoje tortille już prawie gotowe!

Placki tortilli delikatnie podgrzej na patelni, aby były bardziej elastyczne. Na każdej tortilli rozłóż porcję smażonej kapusty, kawałki burgera brokułowego i plasterki ogórka. Polej całość sosem tahini. Zwiń tortille, składając brzegi do środka, i podawaj od razu. Ciesz się przepyszny smakiem!

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