

SKŁADNIKI

🍴 2 PORCJE

🕒 25 MIN

👤 ŁATWY

2 opakowania Garden Gourmet
Filet Roślinny

300g ryżu

1 papryka czerwona

1 cebula

1 łyżka oleju słonecznikowego

1 łyżka przecieru pomidorowego

1 łyżka przyprawy garam masala

1 łyżka Curry

2 łyżki bulionu warzywnego

1 ogórek

1 marchewka

1 łyżka Soku z limonki

1 sztuka czosnku

1 Sztuka Sól

1 Trochę Pieprz ziarnisty

1 Trochę Kolendra świeża

Dodaj odrobinę pikantności i wegetariańskiego akcentu do swojego jadłospisu dzięki temu smakowitemu przepisowi od Garden Gourmet, który zawiera wegetariańską pierś z kurczaka. Intensywne i pikantne smaki harissy nadają roślinnemu filetowi bogaty, dymny posmak, który doskonale współgra z puszystym kuskusem i kolorowymi, pożywnymi warzywami. Niezależnie od tego, czy jesteś wegetarianinem, czy po prostu chcesz spróbować roślinnych alternatyw, to danie z pewnością zaspokoi Twoją ochotę na coś pikantnego, sycącego i zdrowego.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Zamarynuj roślinny filet

Rozprowadź pastę harissa na filetach roślinnych, aż będą pokryte. Odstaw na 5 minut, aby się zamarynowały.

2. Przygotuj warzywa

Podgrzej połowę oleju na dużej, nieprzywierającej patelni i smaż cebulę, cukinię i papryki przez 5-8 minut, aż się zrumienią i zmiękną. Odłóż na bok i trzymaj w cieple.

3. Smaż filet roślinny na patelni.

Podgrzej resztę oleju na tej samej patelni i smaż filet roślinny przez 4-5 minut, aż będą gorące w środku.

4. Przygotuj kuskus

Przygotuj bulion warzywny i zalej nim kuskus w szklanej misce. Szczelnie przykryj talerzem i odstaw na 5 minut. Następnie spulchnij ziarenka widelcem i wymieszaj z ziołami oraz pestkami granatu.

5. Podanie i degustacja

Nałóż kuskus i warzywa na spód talerza, a na wierzch połóż pokrojoną w plasterki fileta z harissą. Podawaj i smacznego!

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