

WIOSENNA SAŁATKA Z WARZYWNYMI KLOPSIKAMI

SKŁADNIKI

1 opakowanie Garden Gourmet
KLOPSIKI WARZYWNE

200 g kaszy quinoa

1 czerwona cebula

1 ząbek czosnku

1 ugotowany burak

50 g rukoli

6 rzodkiewek

1 pomarańcza

1 cytryna

Trochę oliwy z oliwek

1 mały pęczek koperku

Szczypta soli i pieprzu

 4 PORCJE

 35 MIN

 ŁATWY

Mieszanka chrupiących, soczystych warzyw z lekko pikantnymi rzodkiewkami, czerwoną cebulą i rukolą, a oprócz tego, jako sycący dodatek, klopsiki i zdrowe super food – kasza quinoa: oto wiosenna sałatka z Klopsikami Warzywnymi od Garden Gourmet. Przyrządzisz ją w zaledwie 20 minut. To świetny pomysł na rodzinny i lekki obiad na wiosnę. Przepis możesz wykorzystać również na lunch do pracy. Sok z cytryny oraz pomarańcze sprawią, że sałatka będzie naprawdę orzeźwiająca. Gotowe danie możesz przybrać koperkiem lub innymi ulubionymi ziołami – mięta również będzie świetnie tutaj pasować.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Ugotuj kaszę quinoa

Ugotuj kaszę quinoa zgodnie ze wskazówkami na opakowaniu (przez około 12 minut), aż zmięknie. Następnie odcedź i pozostaw aż do ostygnięcia. Możesz ją również przełożyć do naczynia i od czasu do czasu przemieszać żeby przyspieszyć ten proces.

2. Przygotuj warzywa

Buraka pokrój w kostkę, a rzodkiewki w plasterki. Cebulę i czosnek posiekaj i podsmaż na odrobinie oleju, aż staną się półprzezroczyste. Dodaj kostki buraka i krótko podsmaż, a następnie zdejmij z ognia, żeby trochę ostygły.

3. Dodaj składniki do kaszy

Wymieszaj buraka, cebulę i czosnek z kaszą quinoa. Pomarańczę obierz i pokrój mięszsz na kawałki.

4. Dokończ bazę sałatki

Połącz delikatnie mieszankę kaszy quinoa i buraków z rukolą, pomarańczą i rzodkiewką. Dopraw oliwą z oliwek, skórką z cytryny, sokiem oraz solą i pieprzem – wedle uznania.

5. Usmaż Klopsiki Warzywne

Usmaż Klopsiki Warzywne od Garden Gourmet zgodnie z instrukcją na opakowaniu.

6. Podaj, udekoruj i gotowe. Smacznego!

Nałóż sałatkę do misek, następnie rozdziel i ułóż Klopsiki Warzywne oraz udekoruj całość koperkiem.

Recipe created by ROBERT HARNA

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