

SLOŽENÍ

- 1 balení Garden Gourmet Veggies kuličky
- 1 brokolice
- 1 hrst polníčku
- 100 g dýňových semínek (koupených zvlášť nebo si je vydlabejte z dýně podle návodu)
- 2 lžice pesta (kupeného zvlášť nebo vytvořeného podle návodu)
- 1 jablko
- 1 citron
- 1 hrst vlašských nebo piniových ořechů
- 200 g dýně
- 1 lžice balzamikového octa



Vychutnejte si tento úžasný vegetariánský salát s Garden Gourmet Veggies kuličkami a využijte chytře zbytky, které vám při vaření vzniknou.

PŘÍPRAVA

1. UDĚLEJTE SI BROKOLICOVÉ ŠPAGETY

Odřízněte růžičky ze stonku brokolice. Pahýl brokolice lehce oloupejte a použijte vykrajovačku, abyste z něj vytvořili „špagety“ nebo ho jednoduše nakrájejte nožem na tenké proužky. Růžičky uvařte dokřupava ve vroucí vodě s trochou soli a krátce v ní blanšírujte „špagety“ nebo nudličky. Opláchněte studenou vodou.

2. PŘIPRAVTE SI PESTO Z MRKVE

Odřízněte vršky mrkve (cca 50 g). Opláchněte pod studenou vodou a osušte. Mrkvovou nať umelte v kuchyňském robotu nebo za pomoci tyčového mixéru s cca. 200 ml extra panenského olivového oleje, 2 lžícemi vlašských nebo piniových oříšků, 2 lžícemi rostlinného (veganského) sýra a 1 stroužkem česneku. Dochutěte solí, pepřem a citronovou kůrou. * Vynikající na sendviči nebo v polévce. Uchovávejte v lednici pod tenkou vrstvou olivového oleje nebo zmrazte to, co zbylo, v malých porcích. * Samotnou mrkev můžete mít dlouhou dobu v přihrádce na zeleninu. Mrkev, která zeslábla, můžete posílit tím, že ji namočíte do studené vody a necháte v lednici.

3. UPRAŽTE SI VLASTNÍ DÝŇOVÁ SEMÍNKA

Dýni rozkrojte napůl, vydlabejte semínka a vařte 20 minut (nadbytečná dýňová vlákna se během vaření rozpustí). Jakmile budou semínka hotová, vynoří se na povrch. Scedte a osušte na kuchyňské papírové utěrce. Rozložte je na plech s pečícím papírem a pokapejte trochou olivového oleje. Posypte špetkou koření, např. koriandrem, kurkumou, kajenským pepřem a trochou soli. Semínka pečte asi 15 minut dokřupava v troubě na 200 °C, dokud nezačnou trochu prskat. Nechte je vychladnout a máte vynikající svačinku nebo křupavou složku do salátu.

4. NAKRÁJEJTE A UPEČTE DÝŇI

Dužinu dýně omyjte a nakrájejte (není nutné) na kostičky, ty rozmístěte na pekáč, pokapejte olivovým olejem, osolte, opepřete a opečte asi 20 minut, dokud nebudou měkké.

5. NAKRÁJEJTE SI JABLKO A OSMÁŽTE VEGGIE KULIČKY

Jablko nakrájejte na měsíčky a Garden Gourmet Veggies kuličky smažte několik minut na oleji dohněda (podle návodu na obalu).

6. TEĎ UŽ JEN VŠECHNO SPOLEČNĚ NASERVÍROVAT!

Na talíře rozdělte trochu salátu z polníčku, kostičky dýně, měsíčky jablek a růžičky brokolice. Navrch přidejte brokolicové „špagety“ a zeleninové kuličky. Salát pokapejte olivovým olejem, balzamikovým octem, citronovou šťávou a pestem z pečené mrkve, nebo si pesto namažte na opečený krajíc chleba. Salát posypte opraženými dýňovými semínky.

NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA GARDENGOURMET.CZ