

SLOŽENÍ

80 gramů Garden Gourmet Veggie
Grilovaný Filet

150 g květáku

20 g šalotky

100 g baby špenátu

1.5 polévkové lžíce curry

200 g krájených rajčat

7.5 g krájených rajčat

200 g kokosového mléka

0.38 g černého pepře

150 g vařené quinoy

1 čajová lžička olivového oleje

10 g čerstvého koriandru



Inspirujte se asijskou kuchyní a vychutnejte si veggie kokosové kari s Garden Gourmet Grilled Filet.

PŘÍPRAVA

1. Šalotku a květák nakrájíme a orestujeme.

Šalotku oloupeme a nakrájíme, květák nakrájíme na růžičky. Na oleji ve velké pánvi orestujte šalotku. Osmažte květák a přidejte madras kari.

2. Přidejte rajčata a kokosové mléko a nechte provařit.

Po několika minutách přidejte rajčatovou pastu. Poté přidejte nakrájená rajčata a kokosové mléko. Přiveďte k varu a na mírném ohni vařte, dokud květák nezměkne. Quinou (nebo rýži) uvařte podle návodu na obalu.

3. Připravte grilované filety

Mezitím opečte veganský Garden Gourmet Grilovaný Filet podle návodu na obalu. Kari osolte, opepřete a přidejte k němu špenát.

4. Ozdobte a podávejte

Filé přidejte do kari nebo podávejte samostatně. Pokud chcete, ozdobte koriandrem a červenou paprikou. Quinou (nebo rýži) podávejte jako přílohu. Dobrou chuť!

NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA GARDENGOURMET.CZ