

LETNÍ SALÁT SE ŠPENÁTOVO-SÝROVÝM ŘÍZKEM

SLOŽENÍ

🍴 2 PORCE

🕒 38 MIN

👤 SNADNÝ

180 gramy Vegetariánský

Špenátovo-sýrový ŘÍZEK

1 malý květák

50 g strouhaného parmazánu

2 lžice olivového oleje

40 ml jogurtu

1/4 limetky, šťáva a kůra

Pár snítek bazalky

Semínka granátového jablka

2 snítky jarní cibulky

1 hrst piniových oříšků

25 g strouhanky

Vyzkoušejte tento lahodný, lehký vegetariánský letní salát s špenátovo-sýrovým řízkem Garden Gourmet, květákem a semínky granátového jablka, opravdu vynikající!

PŘÍPRAVA

1. Předehřejte troubu a připravte květák na pečení

Troubu rozehejte na 200 stupňů a plech vyložte pečicím papírem. Květák očistíte a nakrájete na růžičky, rozložíte na plech a potřete olivovým olejem. Dejte vařit rýži podle návodu na obalu.

2. Pečte květák, připravte špenátovo-sýrový řízek a udělejte dresink

V misce smíchejte strouhanku a parmazán. Touto směsí potřete růžičky kvěťáku a pečte 15 minut, nebo dokud nejsou růžičky kvěťáku měkké. Jogurt smíchejte s limetkovou šťávou, solí a pepřem. Osmahněte Garden Gourmet špenátovo-sýrový řízek podle návodu na obalu.

3. Sestavte si salát, dokončete polevou a užívejte si!

Na talíře rozdělte rýži a naaranžujte nakrájený špenátovo-sýrový řízek. Přidejte květák se špenátem a zakončete semínky granátového jablka, piniovými oříšky, najemno nakrájenou jarní cibulkou, sezamovými semínky, bazalkou, limetkovou kůrou a jogurtovým dresinkem.

**NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA
GARDENGOURMET.CZ**