

KŘUPAVÝ KVĚTÁKOVÝ ŘÍZEK S FAZOLOVÝM SALÁTEM A NADÝCHANOU BRAMBOROVOU KAŠÍ

SLOŽENÍ

🍴 2 PORCE

🕒 45 MIN

👤 STŘEDNĚ POKROČILÍ

500 gramy Brambory
100 gramy Soymilk,
30 gramy rostlinný olej
3 gramy soli
250 gramy fazole
300 gramy krájená rajčata
15 gramů rozmarýn
1 jednotka cibule
2 polévkové lžice Ocet, červené
víno
1 balení Garden Gourmet
květákový řízek

Tento pokrm kombinuje tři skvělé chutě a textury: křupavý květákový řízek, osvěžující fazolový salát a nadýchanou bramborovou kaši. Květákový řízek je dokonale křupavý zvenčí a jemný uvnitř, zatímco fazolový salát přináší svěžest a výživné složky. Jemná bramborová kaše dodá celému jídlu hladkost a skvěle doplní ostatní komponenty. Tento pokrm je nejen chutný, ale i sytý a ideální pro každou příležitost, ať už jde o oběd, nebo večeři.

PŘÍPRAVA

1. Připravte brambory

Brambory oloupejte a nakrájejte na stejné kousky. Vařte je pod vodou s trochou soli asi 20 minut, dokud se dobře neuvaří. Odstraňte konce fazolí a překrojte je napůl.

2. Uvařte fazole

Připravte si pánev s osolenou vodou a přiveďte vodu k varu. Blanšírujte fazole asi 5 minut. Fazole scedte v cedníku, propláchněte pod studenou vodou a dobře usušte.

3. Připravte salát

Rajčata rozpůlíme a oloupeme, nakrájíme cibuli na půlkolečka a bylinky nasekáme nadrobno. Fazole smícháme s rajčaty a bylinkami a dochutíme olivovým olejem, červeným vinným octem a solí a pepřem.

4. Brambory rozmačkejte

Zahřejte mléko s máslem nebo olivovým olejem. Slijte brambory a rozmačkejte je. Pomocí šlehače vmíchejte teplé rostlinné mléko do brambor a míchejte, dokud nevznikne vzdušné pyrė.

5. Opečte květákové řízky a podávejte!

Květákové řízky opečte podle návodu na obalu do křupava dohněda a podávejte s bramborovým pyrė a fazolovým salátem.

**NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA
GARDENGOURMET.CZ**