

INGREDIENCIE



2 stredné batáty
150 g hlávkového šalátu
3 paradajky
1 uhorka
1 červená chilli paprička (jemne nakrájaná)
1 strúčik cesnaku
3 lyžice (40 g) pražených arašidov
4 lyžice octu
5 lyžíc olivového oleja
Vegánske nugetky 2 balenia

Máte pocit, že šaláty sú nudné, plné suchej zeleniny a ani vás poriadne nezasýtia? My si to nemyslíme. Ak máte chuť na niečo nové a netypické, dajte šancu nášmu šalátu s Garden Gourmet Veggie nuggetkami, pečenými batátmi a arašidovým dresingom, ktorý je nielen naozaj jednoduchý na prípravu, ale aj veľmi lahodný, a presvedčte sa o opaku!

Garden Gourmet Veggie nugetky sú presne také, aké správne nugetky majú byť – zlatisté a chrumkavé zvonku, krásne šťavnaté zvnútra. Obsahujú pšeničný proteín, a tak sú skvelým zdrojom rastlinných bielkovín, ktorá vás zasýtia. Chuťovo sú na nerozoznanie od tých kuracích a aj ak sú vaše deti náročné, verte nám, rozdiel nepoznajú a okamžite si zamilujú aj našu vegánsku verziu nugetiek.

Namiesto klasických zemiakov, ktoré sa vo vašom jedálničku vyskytujú bežne, použite ich sladký oranžový a u nás stále nie tak bežný variant – batáty. Sú veľmi výživné a vedeli ste, že majú až o polovicu vyššiu nutričnú hodnotu ako zemiaky? Okrem iného obsahujú množstvo vlákniny a vitamíny A, C a B6. Šalátu dodajú nezameniteľnú sladkastú chuť. Poďte spolu s nami vyskúšať vegánsky recept na chrumkavý šalát, ktorý je ideálny ako rýchly obed alebo večera počas teplých letných dní, ale zároveň ním nepohrdne ani nečakaná návšteva.

PRÍPRAVA

1. KROK – PREDHREJTE RÚRU

Najskôr si predhrejte rúru na 200 °C.

2. KROK – OPEKAJTE BATÁTY

Sladké zemiaky umyte, usušte a posypte mletým čiernym korením, soľou a 2 polievkovými lyžicami olivového oleja. Vložte do rúry a opekajte asi 25 minút, kým nie sú dostatočne mäkké.

3. KROK – PRIPRAVTE ZELENINU

Kým sa nám pečú zemiaky, pripravte si potrebnú zeleninu na šalát. Hlávkový šalát rozdeľte na 2 taniere, paradajky nakrájajte na malé kúsky a uhorku na podlhovasté plátky.

4. KROK – ZELENINU ROZLOŽTE NA ŠALÁT

Na hlávkový šalát rozdeľte nakrájanú uhorku, paradajku. Upečené batáty nechajte po vytiahnutí z rúry chvíľku vychladnúť a pridajte na tanier k zelenine.

5. KROK – UROBTE DRESSING

Na dresing, ktorý vám chute príjemne prepojí, zmiešajte 2 lyžice olivového oleja s octom, chilli a prelisovaným cesnakom. Dochuťte soľou a korením.

6. KROK – USMAŽTE NUGETKY A PRIPRAVTE ŠALÁT

Na zvyšku oleja orestujte Garden Gourmet Veggie nugetky podľa pokynov na obale a nahrubo nasekajte arašidy. Oboje dajte na vrch pripraveného šalátu a pokvapkajte dresingom. A máme hotovo, dobrú chuť!

[Garden Gourmet Slovakia](#) > [Recepty](#) > [Chrumkavý nuggetkový šalát s pečenými batátmi](#)