

INGREDIENCIE

🍴 3 PORCIÁCH

🕒 25 MIN

👤 JEDNODUCHÝ

150 g quinoi (ideálne 3 farieb)

3 malé papriky (žltá, červená, zelená)

1 hrnček rímskeho šalátu

1 malá červená cibuľa

1/4 uhorky

1 citrón

125 ml vegánskeho jogurtu

2 lyžice zmesi gréckych olív

3 lyžice olivového oleja

1 balenie Veggies Rezančeky Garden Gourmet

Tento vegánsky krabičkový šalát s Garden Gourmet rezancami je skvelou pochúťkou, ktorá spoľahlivo uspokojí vaše chuťové bunky v práci aj v škole!

PRÍPRAVA

1. UVARTE QUINÚ

Quinú uvarte podľa návodu na obale a nechajte vychladnúť.

2. NAKRÁJAJTE ZELENINU A OKOREŇTE JU

Uhorku nakrájajte pozdĺžne na štvrtiny a tie nakrájajte na tenké plátky. Potom zmiešajte s jogurtom, dochuťte citrónom, soľou a korením. Papriku nakrájajte na prúžky a cibuľu na plátky, ktoré ešte raz prekrojte.

3. SMAŽTE VEGGIE REZANEČKY

Osmažte Veggies rezančeky podľa návodu na obale.

4. DOCHUTITE ŠALÁT

Šalát z quinoi ochuťte citrónom, olivovým olejom, soľou a korením a pridajte olivy.

5. NASKLADAJTE VŠETKO DO ŠKATULE

Do jednej priehradky v krabičke rozdeľte papriky s cibuľou, do druhej quinoa šalát s olivami a rezancami na podstielke z rímskeho šalátu. Uhorkový jogurt nalejte zvlášť do misky a tú pridajte do krabičky k zvyšku jedla.

**CHECK OUT MORE RECIPES AT
GARDENGOURMET.COM**