

INGREDIENCIE

2 balenia Garden Gourmet Vegánsky tuniak 175 g

200 g čerstvého umytého špenátu

250 ml rastlinného mlieka, napr. ovseného alebo mandľového

125 g múky alebo celozrnnej pšeničnej múky

1 veľké vajíčko alebo vegánska alternatíva

1 zelené jablko (Granny Smith)

3 jarné cibuľky

½ uhorky

½ červenej cibule

soľ

korenie

olivový olej na opečenie

1 lyžica vegánskej majonézy

200 ml vegánskeho jogurtu

1 lyžica kôpru



Máte chuť na niečo nové? Vyskúšajte zelené palacinky s vegánskym tuniakom a lahodným jogurtovým dipom!

PRÍPRAVA

1. Pripravte si cesto

Polovicu špenátu a jarnú cibuľku rozmixujte s mliekom a vajíčkom najemno v mixéri. Do vzniknutej zmesi primiešajte múku, trochu soli a korenie.

2. Ide sa na palacinky

Na panvici na strednom plameni opečte 4 palacinky tak, aby farba zostala pekne zelená. Nechajte ich vychladnúť.

3. Nakrájajte zeleninu

Uhorku pozdĺžne rozrežte, lyžicou vyškrabte semienka a potom ju znovu pozdĺžne nakrájajte na približne 10 cm pásiky. Jablká nakrájajte na tenké mesiačiky a jarnú cibuľku na tenké kolieska.

4. Obložte palacinky

Na každú palacinku rozprestrite niekoľko listov špenátu, jablká, pásiky uhorky, nakrájanú cibuľku, jarnú cibuľku a polovicu pohára Vuniaka.

5. Čas na jogurtový dip

Nasekajte kôpor a zmiešajte ho s jogurtom a majonézou. Dochuťte soľou a korením.

6. Záverečný „tuning“

Palacinky pokvapkajte jogurtovým dipom a môžete sa pustiť do jedla.

KULINÁRSKE TIPY

Tip na cestovné balenie

Štvrtinu palacinky preložte zospodu cez náplň a potom palacinku zo strany zrolujte. Zabaľte ju do kúska papiera na pečenie alebo alobalu, aby držala pohromade. Umytý pohárik od Vuňáka použite na prepravu jogurtovo kôprového dipu.

[CHECK OUT MORE RECIPES AT GARDENGOURMET.COM](https://www.gardengourmet.com)