

INGREDIENCIE 4 PORCIÁCH 20 MIN JEDNODUCHÝ

1 balení Garden Gourmet Vegánsky tuniak

2 zrelá avokáda

1 paradajka

1 šálka klíčkov (výhonky lucerny a červenej kapusty)

½ malé červené cibule

1 lyžička vegánskej kyslej smotany alebo crème fraîche

1 limetka

1 trs žeruchy

malý zväzok koriandra

soľ

korenie

čierna sezamové semienka

Chýba vám inšpirácia na rýchle a chutné občerstvenie alebo chuťovku? Žiadny problém! Vyskúšajte plnené avokádo Garden Gourmet vegánskym tuniakom a nechajte sa očariť touto jedinečnou kombináciou!

PRÍPRAVA**1. Zmiešajte Vôniaka s cibuľu, paradajkami a koriandrom.**

Cibuľu a paradajku nakrájajte na kocky. Koriander nasekajte na drobno. Kyslú smotanu v miske zmiešajte s cibuľou, paradajkami, koriandrom a Garden Gourmet vegánskym tuniakom.

2. Pripravte avokáda

Avokádo rozpolte, vyberte kôstku a jemne olúpte šupku. Potom avokádo pokvapkajte limetkovou šťavou a zľahka posypte soľou a korením.

3. Naplňte avokáda šalátom s Vôniakom a ozdobte!

Vydlabaná avokáda naplňte pripraveným šalátom s Vôniakom a ozdobte rôznymi klíčkami a žeruchou. Na záver posypte sezamovými semienkami. Prajeme vám dobrú chuť!

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