

INGREDIENCIE

1 balenie Garden Gourmet Vegánsky tuniak 175 g

8 listov ryžového papiera

80 g červenej kapusty

40 g rímskeho šalátu

15 gramov cibuľovej vňate

40 g paradajkového chutney



JEDNODUCHÝ

Hľadáte jednoduché, ale netradičné jedlo na piknik? Toto je vaša šanca! Vyskúšajte tieto čerstvé jarné závitky s Garden Gourmet vegánskym tuniakom.

PRÍPRAVA

1. Nakrájajte si zeleninu

Uhorku umyte a nakrájajte na tenké rezančeky. Červenú kapustu pokrájajte na rezančeky podobné dĺžky ako máte uhorku a vňať cibule nakrájajte na drobno.

2. Zmiešajte Vôniak s paradajkovým chutney

Garden Gourmet Vuniaka zmiešajte s paradajkovým chutney.

3. Pripravte ryžový papier

Ryžový papier namáčajte v studenej vode po dobu 10-15 sekúnd (podľa návodu na obale) a položte na tanier. Vždy namočte iba jeden papier na závitok, nenamáčajte si papier dopredu, aby neoschol.

4. Vytvorte si svoje závitky!

Doprostred papiera položte hlávkový šalát, cibuľku, uhorku, porciu ochuteného vône a červenej kapusty. Navlhčite si prsty vodou, prehnite strany smerom k stredu a zrolujte. Postupne si pripravte všetky závitky a môžete vyraziť na piknik! Kulinársky tip: Do závitkov pridajte čerstvé lístky koriandra alebo mäty a podávajte s omáčkou z arašidového masla zmiešaného so sójovou omáčkou.

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