

MARINE-STYLE CRISPY FILET S RESTOVANÝM ŠPENÁTOM A OPEČENÝMI ZEMIAKMI

INGREDIENCIE

🍴 2 PORCIÁCH

🕒 25 MIN

👤 JEDNODUCHÝ

1 balenie Marine-Style Crispy Filetu

400 g (zmiešaných) malých zemiakov (nelúpaných)

400 g čerstvého špenátu

1 malá červená cibuľa

1 citrón

1 strúčik cesnaku

1 menší zväzok kôpru/petržlenu

1 lyžica olivového oleja (na vyprážanie)

soľ a korenie

Táto harmonická kombinácia restovaného špenátu, opečených zemiakov a chrumkavého Marine-style filetu Garden Gourmet vás nesklame. Doprajte si tento ľahký obľúbený obed alebo večeru v rastlinnom štýle!

PRÍPRAVA

1. Predhrejte rúru

Rúru predhrejte na 200°C. Zemiaky umyte, rozpolte a rozložte na plech.

2. Upečte zemiaky

Zemiaky na plechu pokvapkajte olivovým olejom, osolte, okoreňte a pečte v strede rúry asi 20 minút, kým zemiaky krásne nezmäknú a nezozlátnu. Počas pečenia zemiaky občas prehodte. Bylinky nasekajte nadrobno a posypte nimi opečené zemiaky.

3. Pripravte špenát

Nakrájajte cibuľu a cesnak a orestujte ich vo veľkej panvici na 1 lyžicu oleja, kým nezosklovatí. Pridajte špenát a za stáleho miešania opekajte, kým sa špenát nestiahne. Dochutte soľou a korením podľa chuti.

4. Pripravte Garden Gourmet Marine-style Crispy filet

Vegánske filé opečte z oboch strán na asi 2 až 3 lyžiciach olivového oleja a podľa návodu na obale smažte dozlatista a chrumkava.

5. A môžete podávať!

Garden Gourmet Marine-style Crispy Filet podávajte spolu so špenátom, opečenými zemiakmi, zvyšnými bylinkami a plátkami citróna. Prajeme Vám dobrú chuť!

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