

INGREDIENCIE

4 PORCIÁCH

40 MIN

JEDNODUCHÝ

2 balenia Garden Gourmet Veggies rezeň

250 g zemiakov

1 plechovka zeleného hrášku

2 vetvičky cherry paradajok

2 lyžice olivového oleja

1 štipka soli

50 ml červeného vína

150 ml balzamikového octa

4 lyžice cukru

Neviete si predstaviť nedeľný obed bez mäsa? Náš šťavnatý a chrumkavý Garden Gourmet vegánsky rezeň vás veľmi rýchlo presvedčí o opaku. Poteší chuťové poháriky nielen vegánov, vegetariánov a priaznivcov rastlinnej stravy, ale aj tých, ktorí neodolajú poriadnemu kúsku mäsa. Zároveň je skvelým zdrojom bielkovín a vlákniny. Náš veggie rezeň je navyše veľmi jednoduchý na prípravu, tá samotná vám nezaberie viac ako 10 minút. A ak vymeníte klasickú zemiakovú kašu alebo čisté zemiaky za grilované, doplníte ich hráškom a grilovanými cherry paradajkami, vylepšená verzia nedeľnej klasiky je na svete! Táto netypická obmena bude zaručene chutiť aj deťom, aj babičkám a dedkom, keď prídu k obеду na návštevu. A vy môžete byť spokojní – nasýtili ste hladné bruchá a zároveň urobili niečo dobré a prospešné pre našu planétu.

PRÍPRAVA

1. KROK - DAJTE PIEČŤ ZEMIAKY

Začneme s prípravou zemiakov. Najskôr ich ošúpeme, nakrájame na menšie kúsky, osolíme a dáme piecť na papieri na pečenie do rúry, ktorú si vopred vyhrejeme na 180 °C. (Zemiaky môžete dochutiť aj vaším obľúbeným korením na zemiaky, ale dajte si pozor, aby neobsahovalo soľ a vaša príloha nebola tak vo výsledku presolená.) Pečieme približne 20 až 30 minút, kým nie sú zemiaky zlatisté.

2. KROK - OPEČTE HRÁŠOK

Kým sa nám zemiaky pečú, prepláchneme si hrášok z konzervy pod tečúcou studenou vodou a necháme ho chvíľu odkvapkať. Na panvici si mierne rozpálime olivový olej, pridáme premytý hrášok a zľahka ho opečieme.

3. KROK - CHERRY PARADAJKY SPRUDKA OPEČIEME

Cherry paradajky na vetvičke sprudka opečieme na rozpálenom oleji a dusíme, kým nie sú dostatočne mäkké.

4. KROK - BALZAMIKOVÁ OMÁČKA

Balzamikovú omáčku si pripravíme skaramelizovaním cukru na panvici. Postupne prilejeme balzamikový ocot a červené víno. Privedieme k varu a varíme za stáleho miešania, až kým nám omáčka nez hustne.

5. KROK - OSMAŽÍME VEGGIE REZEŇ

Príprava samotného Garden Gourmet veggie rezňa je skutočne jednoduchá – nemusíte sa trápiť s trojobalom, stačí ho smažiť na panvici na miernom ohni približne 10 minút dozlatista. V polovici vyprážania rezeň otočíme. Ak vám vysmážanie veľmi nevoní, vegánsky rezeň možno upiecť aj vo vopred vyhriatej rúre na 180 °C približne 9-11 minút.

6. KROK - DOBRÚ CHUŤ!

A nastáva čas servírovania! Veggie rezeň s pečenými zemiakmi podávame s balzamikovou redukciou, hráškom, grilovanými cherry paradajkami a kúskom citróna. Dobrú chuť!

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

[Garden Gourmet Slovakia](#) > [Recepty](#) > [Veggie rezeň so zemiakmi a hráškom](#)