

INGREDIENCIE

🍴 2 PORCIÁCH

🕒 1 H. 15 MIN

🔥 NÁROČNÉ

1 brokolica

1 hrst polnička

100 g tekvicových semienok
(kúpených zvlášť alebo si ich
vydlabte z tekvice podľa návodu)2 lyžice pesta (kúpeného zvlášť
alebo vytvoreného podľa návodu)

1 jablko

1 citrón

1 hrst vlašských alebo píniových
orechov

200 g tekvica

1 lyžica balzamikového octu

1 balenie Veggie guličky Garden
Gourmet

Vychutnajte si tento úžasný vegetariánsky šalát s Garden Gourmet Veggie guličkami a využite múdro zvyšky, ktoré vám pri varení vzniknú.

PRÍPRAVA

1. PRIPRAVTE BROKOLICOVÉ ŠPAGETY

Odrežte ružičky zo stonky brokolice. Pahýl brokolice zľahka olúpte a použite vykrajovačku, aby ste z neho vytvorili „špagety“ alebo ho jednoducho nakrájajte nožom na tenké prúžky. Ružičky uvarte do chrumkava vo vriacej vode s trochou soli a krátko v nej blanšírujte „špagety“ alebo rezančeky. Opláchnite studenou vodou.

2. MRKVOVÁ VŇAŤ

Odrežte vršky mrkvy (cca 50 g). Opláchnite pod studenou vodou a osušte. Mrkovú vňať pomelte v kuchynskom robote alebo pomocou tyčového mixéra s cca. 200 ml extra panenského olivového oleja, 2 lyžicami vlašských alebo píniových orieškov, 2 lyžicami rastlinného (vegánskeho) syra a 1 strúčikom cesnaku. Dochuťte soľou, korením a citrónovou kôrou. * Vynikajúce na sendviči alebo v polievke. Uchovávajte v chladničke pod tenkou vrstvou olivového oleja alebo zmrazte to, čo zostalo, v malých porciách. * Samotnú mrkvu môžete mať dlhú dobu v priehradke na zeleninu. Mrkva, ktorá zoslabla, môžete posilniť tým, že ju namočíte do studenej vody a necháte v chladničke.

3. PRÍPRAVA TEKVICOVÝCH SEMIENEK

Tekvicu rozkrojte napoly, vydlabte semienka a varte 20 minút (nadbytočné tekvicové vlákna sa počas varenia rozpustia). Akonáhle budú semienka hotové, vynorí sa na povrch. Scedte a osušte na kuchynskej papierovej utierke. Rozložte ich na plech s papierom na pečenie a pokvapkajte trochou olivového oleja. Posypte štipkou korenia, napr. koriandrom, kurkumou, kajenským korením a trochou soli. Semienka pečte asi 15 minút do chrumkava v rúre na 200 ° C, kým nezačnú trochu praskať. Nechajte ich vychladnúť a máte vynikajúcu chrumkavú zložku do šalátu.

4. PRÍPRAVA TEKVICE

Dužinu tekvice umyte a nakrájajte (nie je nutné) na kocky, tie rozmiestnite na pekáč, pokvapkajte olivovým olejom, osolte, okoreňte a opekajte asi 20 minút, kým nebudú mäkké.

5. SMAŽTE VEGGIE GULIČKY DOHNEDA

Jablko nakrájajte na mesiačky a Garden Gourmet Veggie guličky smažte niekoľko minút na oleji dohnedá (podľa návodu na obale).

6. ZMIEŠAJTE VŠETKO A DOBRÚ CHUŤ!

Na tanieri rozdeľte trochu šalátu z valeriány, kocky tekvice, mesiačky jablák a ružičky brokolice. Navrch pridajte brokolicové „špagety“ a zeleninové guličky. Šalát pokvapkajte olivovým olejom, balzamikovým octom, citrónovou šťavou a pestom z pečenej mrkvy, alebo si pesto namažte na opečený krajec chleba. Šalát posypte opraženými tekvicovými semienkami.

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

[Garden Gourmet Slovakia](#) > [Recepty](#) > [Brokolicový šalát s Veggie guličkami - bez plytvania](#)