

# LETNÝ ŠALÁT SO ŠPENÁTOVO-SYROVÝM REZŇOM

## INGREDIENCIE

180 gramov Vegetariánsky špenátovo-syrový REZEŇ 180g

1 malý karfiol

50 g strúhaného parmezánu

2 lyžice olivového oleja

40 ml jogurtu

1/4 limetky, šťava a kôra

Pár vetvička bazalky

Semienka granátového jablka

2 vetvičky jarnej cibulky

1 hrst píniových orieškov

25 g strúhanky

Ψ 2 PORCIÁCH

🕒 38 MIN

👤 JEDNODUCHÝ

Vyskúšajte tento lahodný, ľahký vegetariánsky letný šalát so špenátovo-syrovým rezňom Garden Gourmet, karfiolom a semienkami granátového jablka, naozaj vynikajúci!

## PRÍPRAVA

### 1. Predhrejete rúru a pripravte karfiol na pečenie

Rúru rozohrejte na 200 stupňov a plech vyložte papierom na pečenie. Karfiol očistite a nakrájajte na ružičky, rozložte na plech a potrite olivovým olejom. Dajte variť ryžu podľa návodu na obale.

### 2. Pečte karfiol, pripravte špenátovo-syrový rezeň a urobte dressing

V miske zmiešajte strúhanku a parmezán. Touto zmesou potrite ružičky karfiolu a pečte 15 minút, alebo pokiaľ nie sú ružičky karfiolu mäkké. Jogurt zmiešajte s limetkovou šťavou, soľou a korením. Osmažte Garden Gourmet špenátovo-syrový rezeň podľa návodu na obale.

### 3. Zostavte si šalát, dokončite polevou a užívajte si!

Na tanieri rozdeľte ryžu a naaranžujte nakrájaný špenátovo-syrový rezeň. Pridajte karfiol so špenátom a zakončite semienkami granátového jablka, píniovými orieškami, najemno nakrájanou jarnou cibulkou, sezamovými semienkami, bazalkou, limetkovou kôrou a jogurtovým dressingom.

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