

VEGA 99KCAL CAULIFLOWER SCHNITZEL BOWL

INGREDIËNTEN

🌱 2 PORTIES

🕒 33 MIN

👤 GEMAKKELIJK

1 pak Garden Gourmet 99kcal cauliflower schnitzel
1 bos wortelen
1 bos radijsjes
75 g sla
1/4 komkommer
1 citroen
150 g quinoa
2 el gewone hummus
3 el plantaardige yoghurt
1 handvol walnoten
1 takje munt
2 el olijfolie
Zout en peper

Voor een makkelijke en voedzame vegetarische lunch hebben we het perfecte recept: een kom vol groenten en de Garden Gourmet 99kcal cauliflower schnitzel

INSTRUCTIES VOOR BEREIDING

1. Verwarm de oven voor en bereid de wortels voor

Verwarm de oven voor op 200°. Snijd het wortelgebladerte ongeveer 1 cm boven de wortels. Was ze en snijd de wortels in de lengte doormidden zodat ze ongeveer even dik zijn. Spreid ze uit op een bakplaat en besprenkel ze met olijfolie. Bestrooi met zout en peper

2. Kook de quinoa en bereid de groenten voor

Rooster de wortels ongeveer 20 minuten tot ze zacht en lichtbruin zijn. Kook ondertussen de quinoa volgens de aanwijzingen op de verpakking. Snijd de komkommer en radijs in plakjes.

3. Bereid de saus

Hak de muntblaadjes fijn en meng met de yoghurt. Voeg naar smaak een beetje zout en peper toe.

4. Verdeel de bowl en geniet ervan!

Giet de quinoa in de "kommen" en verdeel de groenten, sla en hummus erin. Bak ondertussen de 99kcal cauliflower schnitzel volgens de aanwijzingen op de verpakking. Bestrooi met grof gehakte walnoten en serveer met de yoghurtsaus.

**CHECK VOOR MEER RECEPTEN
GARDENGOURMET.NL**