

**INGREDIENTI**

1 confezione di Garden Gourmet Polpette di Soia  
140 g di barbabietole  
1 avocado  
1 cucchiaino di semi di sesamo nero  
4 manciate di valeriana  
100 g di Edamame  
qualche ravanello  
2 cucchiari di yogurt  
2 cucchiari di pistacchi  
1 tazza di cumino  
½ cucchiaino di aglio in polvere  
1 cucchiaino di scorza di limone  
1 cucchiario di succo di limone  
1 lime (succo e scorza)  
Qualche rametto di coriandolo  
2 cucchiari di mandorle

 2 PORZIONI FACILE

Una ricetta ricca di gusto, verdure e colori! Perfetta per un pranzo veloce ma delizioso, realizzato con le nostre polpette di soia Garden Gourmet.

**MODALITÀ DI PREPARAZIONE****1. Prepara l'hummus di barbabietola**

Mettere tutti gli ingredienti dell'hummus di barbabietola in un frullatore (barbabietola, yogurt vegano, succo di limone) e frullare fino ad ottenere una consistenza omogenea.

**2. Preparare le Polpette di Soia Garden Gourmet**

Cuoci le polpette di soia Garden Gourmet secondo le istruzioni riportate sulla confezione.

**3. Impiattare, guarnire e gustare!**

Distribuire nei piatti la valeriana, l'hummus, i ravanelli, i pistacchi, le mandorle, i semi di soia e l'avocado. Terminare con le polpette di soia, semi di sesamo nero e salsa allo yogurt.

**SCOPRI ALTRE RICETTE SU  
WWW.GARDENGOURMET.IT**