

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 cucchiaino 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**