

## 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 cucchiaio di succo di limone
- 1 lime (succo e scorza)
- Qualche rametto di coriandolo
- 2 cucchiari di mandorle



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](http://WWW.GARDENGOURMET.IT)**