

## INGREDIENTI

1 confezione di Garden Gourmet  
Cotoletta Sottile di soia e frumento

4 pita

60 g di pomodori

20 g di cipolla rossa

Un po' di salsa harissa a piacere (o  
peperoncino dolce)

10 g di rucola

80 g di maionese (o maionese vegana)



Questa è la ricetta vegetariana perfetta da realizzare in pochi minuti per un pranzo veloce ma delizioso. Provala e divertiti con amici e familiari!

## MODALITÀ DI PREPARAZIONE

### 1. Preparate le Cotolette Sottili

Preparare le Cotolette Sottili Garden Gourmet secondo le istruzioni sulla confezione. Tagliarle a strisce e queste a metà.

### 2. Tagliate le verdure e spalmate le salse sulla pita

Tagliate i pomodori a fettine e la cipolla rossa a julienne. Apri la pita. Distribuire la maionese vegana in una metà e la salsa harissa nell'altra.

### 3. Farcite la pita e gustate!

Farcite con le striscioline di Cotoletta Sottile, il pomodoro, la cipolla e le foglie di rucola. Facoltativo: segnare il pane pita su una griglia.

### 4. Per un picnic perfetto:

SUGGERIMENTO: per completare questa ricetta e ottenere un menu sano ed equilibrato, prepara un facile antipasto di verdure da portare in un picnic, ad esempio delle crudité di carote, peperoni, cetrioli, ecc. Con hummus o un'insalata. Accompagnatela con un frutto che si possa consumare con la buccia o che sia facile da rimuovere.

**SCOPRI ALTRE RICETTE SU [WWW.GARDENGOURMET.IT](http://WWW.GARDENGOURMET.IT)**