VEGGIE VUNA BAGEL

4 PORZIONI | 15 MIN | FACILE

INGREDIENTI

1 vasetto di Garden Gourmet Vuna

1 piccola mela rossa fresca

1 avocado appena maturo

1 cespo di lattuga riccia verde (lolo bionda)

1 cucchiaio di capperi piccoli

½ cipolla rossa piccola

4 bagel (naturali, integrali, con semi..)

2 cucchiai di olio extravergine di oliva

succo di limone

Pepe nero macinato

Prova questo fantastico bagel ripieno di verdura e farcito con il nuovo Garden Gourmet Vuna che è completamente a base vegetale! Semplicemente delizioso!

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

1. Tagliate le verdure e la mela

Lavate e tagliate a cubetti la mela con la buccia. Tagliare a metà l'avocado, togliere il nocciolo, tagliare di nuovo le metà, sbucciare la polpa, tagliarla a cubetti e irrorare con il succo di limone. Tritate la cipolla.

2. Combinate le verdure con il Vuna

Mettete insieme cipolla, capperi, mela e avocado e unite al Vuna.

3. Condite il mix di Vuna e verdure

Condire con succo di limone, olio d'oliva e pepe.

4. Componete i vostri bagel

Tagliare i bagel a metà nel senso della lunghezza e guarnire con la lattuga, il mix precedentemente assemblato e l'erba medica.

SCOPRI ALTRE RICETTE SU WWW.GARDENGOURMET.IT