

INGREDIENTI

- 1 barattolo di Garden Gourmet Vuna
- 1 piccola mela rossa fresca
- 1 avocado appena maturo
- 1 cespo di lattuga riccia verde (lolo bionda)
- 1 cucchiaino di capperi piccoli
- ½ cipolla rossa piccola
- 4 bagel (naturali, integrali, con semi..)
- 2 cucchiaini 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. Combinare 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