CASSEROLE VEGGIE & SPINACH CHEESE SCHNITZEL

4 PORTIONS | 40 MIN | MOYENNE

INGRÉDIENTS

2 paquets de Spinach Cheese Schnitzel Garden Gourmet

500 g d'asperges vertes

400 g de potiron (hokkaido ou courge musquée)

1 oignon rouge

2 bulbes de fenouil moyens

500 g de pommes de terre (truffe, roseval et pommes de terre grelots)

Huile d'olive pour la friture

Sel et poivre

4 brins de thym frais et 2 cuillères à café de graines de fenouil

2 càs de graines de grenade

2 càs de noix

Régale-toi avec cette délicieuse casserole veggie avec notre Spinach Cheese Schnitzel Garden Gourmet !

PRÉPARATION

1. Préchauffe le four pour blanchir les asperges

Préchauffe le four à 200 °C. Place une casserole avec beaucoup d'eau et un peu de sel pour blanchir les asperges.

2. Prépare les légumes

Coupe les extrémités "en bois" des asperges (environ 3 cm) et fais-les blanchir à l'eau bouillante pendant 1 minute. Retire les asperges de l'eau et précuit les pommes de terre pendant env. 3 minutes. Coupe le fenouil et l'oignon rouge (le pelage n'est pas nécessaire) en quartiers. Coupe les pommes de terre en deux à parts égales, pas trop grosses.

3. Répartis et assaisonne les légumes

Répartis les légumes et les pommes de terre sur la plaque à pâtisserie. Arrose d'huile d'olive et saupoudrer de sel, de poivre, de feuilles de thym et de graines de fenouil écrasées.

4. Rôtis les légumes

Rôtis les légumes et les pommes de terre environ 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient cuits. Si nécessaire, remue soigneusement après 15 minutes.

5. Prépare les rondos

Cuit les rondos environ 12 à 14 minutes entre les légumes sur la plaque à pâtisserie, ou fais-les frire séparément pendant environ 10 minutes dans une poêle.

6. Garnis, sers et savoure !

Garnis de grenade et de noix concassées

RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.BE/FR