

INGREDIËNTEN

1 pak Garden Gourmet Vegan Schnitzel
½ aubergine
½ courgette
1 grote tomaat
1 avocado
1 el sesamzaad
1 komkommer
200 g bruine rijst
4 el granaatappelpitten
Twee handjes veldsla



Begeleid uw Garden Gourmet Schnitzel met een poké bowl, een gezond en smakelijk gerecht | Garden Gourmet

BEREIDING

1. Verwarm de oven

Verwarm de oven op 200°C en bekleed een bakplaat met bakpapier.

2. Kook de bruine rijst

Kook de bruine rijst volgens de instructies op de verpakking.

3. Bereid de aubergine en courgette

Snijd de aubergine en courgette in dikke plakken, wrijf in met olijfolie en verdeel over de bakplaat.

4. Kruid de tomaat

Snijd de tomaat in twee, wrijf in met olijfolie en leg ook op de bakplaat. Kruid de groenten met peper en zout en plaats gedurende 20 minuten in de oven.

5. Bak de Schnitzels

Bak de Schnitzels volgens de instructies op de verpakking.

6. Bouw je poké bowl

Verdeel de rijst over twee kommen. Werk iedere kom af met een halve tomaat, enkele schijfjes courgette en aubergine, een halve avocado en wat veldsla.

7. Maak komkommerslierten

Maak met behulp van een dunschiller slierten van de komkommer en verdeel over beide kommen.

8. Maak het af met sesamzaad, sesamzaad en gesneden reepjes schnitzel

Werk de avocado af met wat sesamzaad en verdeel de granaatappelpitten over beide kommen. Werk tot slot af met de in reepjes gesneden schnitzel.

ONTDEK MEER RECEPTEN OP [GARDENGOURMET.BE/NL](https://gardengourmet.be/nl)