

Wegańskie kaszotto z roślinnym 'mięsem', cukinią i marchewką

Wegańskie kaszotto z roślinnym „mięsem”

Aromatyczne **kaszotto z kaszy gryczanej** to doskonała propozycja dla wszystkich poszukujących sycącego, a jednocześnie lekkiego dania. Połączenie chrupiących warzyw z delikatnym roślinnym „mięsem” Magic Mince tworzy harmonijną kompozycję smaków, która zadowoli nawet najbardziej wymagające podniebienia.

Dla kogo?

To danie idealnie sprawdzi się zarówno dla wegan, jak i osób, które chcą ograniczyć spożycie mięsa. **Kaszotto** dostarcza pełnowartościowego białka roślinnego, a dodatek warzyw zapewnia bogactwo witamin i składników mineralnych. Jest to propozycja dla zabieganych, którzy cenią sobie szybkie w przygotowaniu, a jednocześnie wartościowe posiłki.

Na jaką okazję?

Wegańskie kaszotto świetnie sprawdzi się jako **codzienny obiad** lub kolacja. Możesz je również przygotować na lunch do pracy – smakuje wyśmienicie nawet po odgrzaniu. To także dobry pomysł na nieformalne spotkanie z przyjaciółmi, którzy docenią twoje kulinarne eksperymenty z kuchnią roślinną.

Czy wiesz, że?

Kasza gryczana to prawdziwa **skarbnica składników odżywczych**. Zawiera cenne białko roślinne, błonnik oraz rutynę, która

wzmacnia naczynia krwionośne. W połączeniu z warzywami i roślinnym „mięsem” tworzy zbilansowany posiłek, który dostarcza wszystkich niezbędnych składników odżywczych.

Dla urozmaicenia

Możesz eksperymentować z dodatkami do kaszotto – świetnie sprawdzą się suszone pomidory, oliwki czy różne zioła. Dla bardziej kremowej konsystencji dodaj łyżkę *mleka kokosowego* lub *roślinnego jogurtu*. Jeśli lubisz ostrzejsze smaki, nie wahaj się dodać odrobiny chili lub wędzonej papryki.