

SKŁADNIKI

1 opakowanie Wegańskiego Falafela Garden Gourmet
1 opakowanie tortilli buraczanych
1 awokado
1 czerwona i żółta papryka
100 g szpinaku baby
1 czerwona cebula
1 limonka
1 łyżka oleju
1 ząbek czosnku
sól i pieprz



Wypróbuj te pyszne buraczane wrapy z Wegańskim Falafelem Garden Gourmet i dipem z awokado! Pełne smaku, łatwe i szybkie w przygotowaniu posmakują całej rodzinie. Doskonale sprawdzą się jako przekąska na imprezie, szybkie danie dla dzieci czy posiłek dla dorosłych. Mając ten przepis na falafel pod ręką, możesz także przygotować danie wegańskie na obiad. I to takie, które posmakuje każdemu! Dłużej nie zwlekaj! Już teraz spróbuj wrapa z Wegańskim Falafelem od Garden Gourmet!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Przyrządź dip z awokado

Przekrój awokado na pół, usuń pestkę, wyjmij miąższ i go rozgnieć. Nie musisz tego robić dokładnie, jednak im bardziej rozdrobnisz awokado, tym dip będzie bardziej gładki. Następnie obierz czosnek i pokrój w niewielką kostkę lub przeciśnij go przez praskę. Dodaj do rozdrobnionego awokado, dopraw solą, pieprzem i sokiem z limonki. Całość dokładnie wymieszaj i odstaw na bok, aby smaki się przenikły, dzięki czemu to danie wegańskie będzie jeszcze bardziej aromatyczne.

2. Przygotuj warzywa

Obierz, umyj i osusz czerwoną cebulę. Następnie pokrój ją na cienkie krążki - nie powinny mieć one więcej niż 2 milimetry, dzięki czemu później łatwiej się podsmażą. Przygotuj także oba rodzaje papryki - umyj pod bieżącą wodą, osusz i pokrój. Możesz pokroić je w dowolny sposób, np. na grubszą kostkę lub szersze paski.

3. Usmaż warzywa

Wlej na patelnię łyżkę oliwy i rozgrzej ją. Następnie dodaj paprykę z krążkami cebuli i dopraw całość solą oraz pieprzem. Smaż na niewielkim ogniu, mieszając od czasu do czasu, aby uniknąć przypalenia.

4. Usmaż wegańskiego falafela Garden Gourmet

Wegański Falafel Garden Gourmet wyłóż na rozgrzaną patelnię z odrobiną oleju. Smaż przez około 8 minut. Alternatywnie możesz także przygotować go z użyciem piekarnika, co zajmie Ci tyle samo czasu. Falafel z ciecierzycy doskonale smakuje także przyrządzony we frytkownicy beztłuszczowej, co trwa około 5-6 minut.

5. Podgrzej tortillę

Na suchej rozgrzanej patelni podgrzewaj tortillę z obu stron. Rób to na niewielkim ogniu, aby uniknąć przypalenia placka. Alternatywnie możesz także podpiec tortillę w piekarniku.

6. Zwiń tortillę i smacznego!

Posmaruj tortillę dipem z awokado. Nałóż na środek smażone warzywa, szpinak i falafel, a następnie całość zwiń. Owiń wrapa folią aluminiową, dzięki czemu będzie się go łatwiej jeść, a dodatkowo dłużej utrzyma ciepło.

I gotowe! Pyszne danie wegańskie jest gotowe do podania. Smacznego!

SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA WWW.GARDENGOURMET.PL