

TAŻIN ZE SŁODKICH ZIEMNIAKÓW, MORELI I WEGAŃSKIEGO FALAFELA

SKŁADNIKI

- 1 słodki ziemniak (250 g)
- 1 opakowanie Garden Gourmet Falafel
- 4 marchewki
- 1 cebula
- 1 ząbek czosnku
- 1 łyżka miodu
- 1 łyżka pietruszki
- 2 łyżki sproszkowanych migdałów
- 4 suszone morele
- 2 łyżki oliwy z oliwek
- 1 łyżeczka ziela angielskiego
- 300 ml wody



Tadżin to pyszne danie kuchni marokańskiej, które możesz przygotować samodzielnie w swojej kuchni. Składa się tylko z kilku klasycznych składników, jednak dzięki nieoczywistemu połączeniu i specjalnemu przygotowaniu, smakuje wyjątkowo oryginalnie. Wypróbuj Wegański Falafel Garden Gourmet skąpany w miodzie, słodkich morelach, ziemniaku i aromatycznych przyprawach. Przygotuj danie wegańskie na obiad lub zaskakującą kolację dla swoich bliskich, która z pewnością zrobi na nich wrażenie. A to wszystko w zaledwie kilkadziesiąt minut!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Przygotuj warzywa

Obierz i pokrój w dużą kostkę słodkiego ziemniaka. Zrób to samo z marchewką, krojąc ją w plastry o średniej grubości. Obierz i posiekaj czosnek oraz cebulę w drobną kostkę (alternatywnie możesz przecisnąć czosnek przez praskę). Dokładnie umyj i osusz kuchennym ręcznikiem papierowym natkę pietruszki. Następnie grubo ją posiekaj, usuwając wcześniej łodygi.

2. Podsmaż czosnek i cebulę

Rozgrzej patelnię z łyżką oleju (lub większą ilością, jeśli lubisz tłuste potrawy). Wrzuć na nią cebulę i czosnek, a następnie smaż przez 2 minuty. Nie zapominaj o mieszaniu, ponieważ w przeciwnym razie danie wegańskie się przypali.

3. Dodaj ziemniaka

Dodaj pokrojonego w kostkę słodkiego ziemniaka i kontynuuj smażenie przez 5 minut (postaraj się, aby ziemniak został podsmażony ze wszystkich stron). Ponownie nie zapominaj o mieszaniu od czasu do czasu.

4. Gotuj z morelami, miodem i przyprawami

Pokrój suszone morele na 4 części. Następnie dodaj je na patelnię. Dolej także wodę i miód. Gotuj na wolnym ogniu przez 15 minut, sporadycznie mieszając, dzięki czemu ten przepis na falafel będzie jeszcze bardziej aromatyczny.

5. Przyrządź Wegańskiego Falafela Garden Gourmet

Dodaj Wegańskiego Falafela Garden Gourmet na patelnię na 5 minut przed końcem gotowania. Możesz także alternatywnie podpiec go na osobnej patelni na łyżce oleju zgodnie z instrukcjami na opakowaniu - będzie wówczas znacznie bardziej chrupiący. Falafel z ciecierzycy świetnie smakuje również przyrządzony w piekarniku lub frytkownicy beztłuszczowej.

6. Wylóż na talerz, udekoruj i zjadaj!

Gotowe warzywa z miodem i przyprawami wylóż na talerz. Na wierzchu ułóż Wegańskiego Falafela Garden Gourmet. Posyp posiekanymi migdałami i natką pietruszki. Przepis wegański na przepyszne marokańskie danie został ukończony - możesz podawać do stołu. Smacznego!

