WEGAŃSKIE FALAFELE Z KASZĄ BULGUR I ZIOŁAMI

4 PORCJE | 26 MIN | ŁATWY

SKŁADNIKI

2 opakowania Wegańskich Falafeli GARDEN GOURMET

200 g kaszy bulgur

2 marchewki

1 czerwona cebula

2 ząbki czosnku

20 liści pietruszki

20 liści świeżej kolendry

1 duży pęczek szczypiorku

300 g sera fromage frais 40% tłuszczu, zwykłego

2 łyżki octu jabłkowego

sól i pieprz

4 łyżki oliwy z oliwek

550 ml wody

CULINARY TIP

Wskazówka dotycząca przepisu

Dodaj kilka listków mięty.

Szukasz sycącego, a jednocześnie wyjątkowo smacznego przepisu? Właśnie takie są Wegańskie Falafele Garden Gourmet, które w połączeniu z delikatną kaszą, soczystymi warzywami i aromatycznymi ziołami, przeniosą Cię do krainy dobrego jedzenia. Skosztuj tego niesamowitego zestawienia! Przygotuj danie wegetariańskie na obiad dla całej rodziny, kolację, którą zajadać się będą goście lub lunch box, który bez problemu weźmiesz ze sobą na wynos do pracy. Jeśli choć raz spróbujesz, ten przepis z dużym prawdopodobieństwem na stałe zagości w Twojej kuchni!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Przygotuj warzywa i zioła

Dokładnie umyj pietruszkę, kolendrę i szczypiorek pod bieżącą wodą, a potem osusz z nadmiaru wilgoci kuchennym ręcznikiem papierowym. Pietruszkę i kolendrę posiekaj drobno w robocie kuchennym. Szczypiorek pokrój nożem na niewielkie kawałki. Wszystkie zioła odłóż na bok. Następnie obierz cebulę i marchewkę. Warzywa posiekaj w kostkę na drobne kawałki.

2. Ugotuj kaszę bulgur z warzywami

Wsyp kaszę bulgur na sitko i przepłucz pod bieżącą wodą, aby pozbyć się zanieczyszczeń. Następnie przełóż ją do garnka, dodaj dwie łyżki oleju, wodę, pokrojoną marchew i cebulę oraz sól i pieprz. Całość dokładnie wymieszaj. Gotuj kaszę z warzywami na niewielkim ogniu przez około 12 min. Od czasu do czasu mieszaj, aby uniknąć przypalenia, przez które przepis na falafel mógłby się nie udać.

3. Zrób sos fromage

W czasie, kiedy kasza będzie się gotować, wymieszaj połowę ziół z serem fromage. Następnie dodaj ocet i dopraw solą oraz pieprzem. Całość ponownie wymieszaj i odłóż na bok, aby smaki się przeniknęły, dzięki czemu to danie wegetariańskie będzie wyjątkowo aromatyczne.

4. Ugotuj Wegańskiego Falafela Garden Gourmet

Pod koniec gotowania kaszy, wrzuć Wegańskiego Falafela Garden Gourmet do garnka i pozostaw do podgrzania na około 5 minut. Alternatywnie możesz także przygotować falafela na patelni z łyżką oleju, w piekarniku na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia lub we frytkownicy beztłuszczowej. Choć zajmie Ci nieco więcej czasu (5-9 min), to falafel będzie miał pysznie chrupiącą skórkę.

5. Wyłóż na miseczkę i podawaj!

Gotową kaszę bulgur z warzywami wyłóż na miseczki. Na wierzchu połóż falafel z ciecierzycy od Garden Gourmet. Całość przyozdób sosem fromage oraz posyp pozostałą połową ziół. Podawaj od razu po przygotowaniu. Przepis wegetariański jest skończony - zajadaj z bliskimi i smacznego!

SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA