POKE BOWL Z FALAFELEM

SKŁADNIKI

2 PORCJE | 22 MIN | ŁATWY

1 opakowanie Garden Gourmet Wegański falafel

140 g buraków

1 awokado

1 łyżeczka czarnego sezamu

200 g fasoli edamame

4 garście roszponki

10 g sera wegańskiego

4 łyżki wegańskiego jogurtu

kilka rzodkiewek

2 łyżki pistacji

1 filiżanka kminu rzymskiego

½ łyżeczki czosnku w proszku

1 łyżeczka skórki z cytryny

1 skrzynka soku z cytryny

pieprz i sól

1 limonka (sok i skórka)

Kilka gałązek kolendry

2 łyżki migdałów

Przepis pełen smaku, warzyw i kolorów! Idealny na pyszny lunch, danie wegańskie na obiad i kolację wśród bliskich. Przygotowany z Wegańskiego Falafela Garden Gourmet, połączony z wyrazistymi burakami i delikatnym awokado, smakuje nawet najbardziej wymagającym smakoszom. Wypróbuj niesamowity poke bowl i daj się porwać do świata pyszności. Jeśli choć raz skosztujesz ten przepis wegański, prawdopodobnie na stałe zagości w Twoim jadłospisie!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Przygotuj hummus z buraków

Obierz, a następnie dokładnie umyj buraki i osusz je z nadmiaru wody za pomocą papierowego ręcznika kuchennego. Umieść wszystkie składniki hummusu buraczanego w blenderze (buraki, jogurt wegański, sok z cytryny) i miksuj, aż uzyskasz gładką konsystencję. Zadbaj o to, aby nie pojawiły się żadnego grudki, ponieważ w przeciwnym razie to danie wegańskie nie będzie aż tak smaczne.

2. Przygotuj Wegańskiego Falafela Garden Gourmet

Usmaż Wegańskiego Falafela Garden Gourmet na łyżce oleju na patelni zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Trzymaj na ogniu przez około 7-9 minut, od czasu do czasu obracając, aby uniknąć przypalenia. Alternatywnie ten falafel z ciecierzycy smakuje także doskonale upieczony w piekarniku na blaszce wyłożonej papierem (7-9 minut) lub przygotowany we frytkownicy beztłuszczowej (5-6 minut).

3. Przygotuj warzywa

Dokładnie umyj roszponkę pod bieżącą wodą, a następnie wyłóż ją na podwójną warstwę ręcznika papierowego. Dociśnij dodatkową warstwą, aby pozbyć się nadmiaru wody. Umyj rzodkiewki i dokładnie osusz. Odetnij ogonki i zieloną cześć, a następnie pokrój je na plastry o średniej grubości. Miąższ z awokado wydrąż za pomocą łyżki kuchennej tak, aby go nie uszkodzić. Pokrój na grube plastry.

4. Podpiecz pistacje i migdały

Rozgrzej suchą patelnię do wysokiej temperatury i wsyp na nią pistacje oraz migdały. Lekko zmniejsz ogień, a następnie podpiekaj ziarna do momentu, aż będą chrupiące. Mieszaj od czasu do czasu, aby uniknąć przypalenia.

5. Ułóż na talerzu

Wcześniej umytą roszponkę rozłóż na talerzach. Dodaj hummus, pokrojone rzodkiewki, podprażone pistacje i migdały, fasolę oraz awokado. Następnie ułóż falafel od Garden Gourmet.

6. Dopraw i smacznego!

Gotowe danie dopraw czarnym sezamem, sosem jogurtowym, gałązkami kolendry i kminem rzymskim. Przepis na falafel jest już gotowy! Możesz zajadać od razu lub zabrać ze sobą na wynos.

SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA