

# ZIELONY HUMMUS Z WEGAŃSKIM FALAFELEM

## SKŁADNIKI

🥄 2 PORCJE

🕒 32 MIN

🇵🇱 ŁATWY

1 opakowanie Garden Gourmet

Roślinny Falafel

400 g groszku mrożonego

2 łyżki soku z cytryny

1 ząbek czosnku (opcja)

½ pęczka mięty, kolendry lub natki  
pietruszki

Szczypta kuminu

Sól i pieprz do smaku

Oliwa z oliwek

Spraw, aby święta wielkanocne były jeszcze pyszniejsze. Połóż na stole chrupiącego Wegańskiego Falafela od Garden Gourmet w towarzystwie niezwykle kremowego hummusu z zielonego groszku. To doskonałe danie wegańskie dla każdego niezależnie od wieku – pokochają je wszyscy smakosze. Koniecznie wypróbuj i ciesz się smakiem razem z całą rodziną!

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

### 1. ROZMROŹ ZIELONY GROSZEK

W niewielkim garnku zagotuj wodę. Przelóż zielony groszek do miseczki i zalej go wrzątkiem. Poczekaaj, aż się rozmrozi. Alternatywnie możesz także przelać groszek wodą na sitku lub wyciągnąć go z zamrażarki kilka godzin wcześniej, aby samodzielnie rozmarznął.

### 2. PRZYGOTUJ CZOSNEK (OPCJONALNIE)

Obierz czosnek i opłucz go pod bieżącą wodą, a następnie dokładnie osusz papierowym ręcznikiem kuchennym. Tak przygotowany czosnek drobno posiekaj. Alternatywnie możesz także przecisnąć go przez praskę.

### 3. ZRÓB HUMMUS

Do naczynia do miksowania wsyp rozmrożony groszek i dodaj sok z cytryny oraz odrobinę oliwy. Dodaj także przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku (opcjonalnie). Całość zmiksuj na gładki mus. Zadbaj o to, aby był on jak najbardziej kremowy i bez grudek – wówczas smakuje najlepiej.

### 4. DOPRAW HUMMUS

Jeśli masa będzie zbyt gęsta, możesz dodać więcej oliwy. Uważaj jednak, aby nie przesadzić – hummus powinien mieć zwartą konsystencję. Na końcu dopraw całość kuminem oraz solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj i odłóż na bok co najmniej na kilka minut, aby smaki zdążyły się przegryźć. Dzięki temu ten przepis wegański będzie jeszcze bardziej udany.

### 5. USMAŹ WEGAŃSKIEGO FALAFELA OD GARDEN GOURMET

Wegański Falafel Garden Gourmet smaż na rozgrzanej patelni z niewielkim dodatkiem ulubionego tłuszczu (np. dwóch łyżek oliwy). Rób to zgodnie z instrukcją na opakowaniu, od czasu do czasu przewracając, aby uniknąć przypalenia. Alternatywnie możesz także przyrządzić falafela w piekarniku, piekąc go na blaszce w temperaturze 180 stopni. Świetnie smakuje także podgrzany we frytkownicy beztłuszczowej.

### 6. PRZYGOTUJ ZIOŁA

Aby wegańska Wielkanoc była jeszcze pyszniejsza, przygotuj zioła. Miętę, kolendrę lub natkę pietruszki przepłucz pod bieżącą wodą. Wyłóż na papierowy ręcznik kuchenny, aby odcisnąć z nadmiaru wilgoci. Grubo posiekaj.

### 7. PODAWAJ WEGAŃSKI FALAFEL Z ZIOŁAMI I OLIWĄ

Gotowy hummus wyłóż na półmisek lub płaski talerzyk. Połóż na nim usmażony roślinny falafel. Wegańskiego Falafela Garden Gourmet podawaj na zielonym hummusie z oliwą i posiekanymi ziołami. Pyszne danie na wegańskie święta gotowe!

**SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA  
WWW.GARDENGOURMET.PL**

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Zielony hummus z Wegańskim Falafelem](#)