

SKŁADNIKI

6 PORCJI

33 MIN

ŁATWY

1 opakowanie Garden Gourmet
Wegański Falafel

2 awokado

Wegańska pita

1-2 łyżki soku z cytryny

½ cebuli czerwonej

1 pomidor

2-3 ząbki czosnku

200 ml jogurtu naturalnego

3 łyżki Majonezu Wegańskiego
WINIARY

2 pomidory malinowe

Pęczek rzodkiewek

2 ogórki konserwowe

Kolendra świeża

Sok z połowy limonki

Sól, pieprz, oliwa z oliwek

Kremowe, idealnie doprawione guacamole w połączeniu z Wegańskim Falafelem Garden Gourmet to coś, co koniecznie musisz spróbować. W połączeniu ze świeżymi warzywami smakuje wyśmienicie! Przygotuj ten przepis wegański na sycący obiad, lekką kolację lub danie dla przyjaciół. Razem rozkoszujcie się wyjątkową potrawą!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. PRZYGOTUJ SKŁADNIKI NA GUACAMOLE

Wydrgź miąższ z awokado i przełóż go do miseczki. Obierz, a następnie dokładnie umyj i osusz cebulkę oraz pomidory. Posiekaj je w bardzo drobną kostkę.

2. ZRÓB GUACAMOLE

Awokado skrop sokiem z cytryny i rozdrobnij widelcem. Postaraj się zrobić to jak najdokładniej – im gładsze guacamole, tym lepsze. Następnie dodaj czerwoną cebulkę i pomidory. Wymieszaj wszystkie składniki i odłóż na bok, aby poszczególne smaki się przeniknęły. Dzięki temu to danie wegańskie będzie jeszcze bardziej aromatyczne.

3. PRZYGOTUJ SOS

Obierz ząbek czosnku, umyj go pod bieżącą wodą i osusz za pomocą papierowego ręcznika kuchennego. Następnie drobno posiekaj lub przeciśnij przez praskę. Czosnek wymieszaj z opakowaniem jogurtu naturalnego i dwoma łyżkami majonezu. Również odłóż na bok, aby smaki się przeniknęły.

4. PRZYGOTUJ WARZYWA NA SALATKĘ

Umyj, osusz, a następnie pokrój w bardzo drobną kostkę dwa pomidory malinowe, połowę czerwonej cebulki, pęczek rzodkiewki i dwa ogórki konserwowe. Drobno posiekaj kolendrę. Przełóż wszystkie składniki razem do miseczki.

5. ZRÓB SALATKĘ

Do miseczki z warzywami i kolendrą wlej sok z połowy limonki. Dodaj szczyptę soli i pieprzu oraz łyżkę oliwy z oliwek. Całość dokładnie wymieszaj i odłóż na bok, aby smaki się przeniknęły.

6. USMAŻ WEGAŃSKI FALAFEL

Rozgrzej patelnię z niewielkim dodatkiem ulubionego tłuszczu i zmniejsz ogień. Połóż na niej Wegański Falafel od Garden Gourmet i smaż zgodnie z instrukcją na opakowaniu, od czasu do czasu obracając. Alternatywnie roślinne mięso świetnie smakuje także upieczone w piekarniku w temperaturze 180 stopni lub przygotowane we frytkownicy beztłuszczowej.

7. PODGRZEJ PITĘ

Pitę podgrzej w mikrofali. Alternatywnie możesz także delikatnie podpiec ją na patelni, jednak uważaj, aby nie stała się zbyt sucha.

8. ZŁÓŻ DANIE I PODAWAJ!

Do ciepłej pity dodaj łyżkę sosu czosnkowego, troszkę salatkę, ponownie sos czosnkowy i guacamole. Następnie włóż Wegański Falafel od Garden Gourmet, którego najlepiej wcześniej delikatnie rozgnieść. Kolejny krok to ponownie salatkę. Następnie jeszcze raz polej całość sosem czosnkowym i dodaj łyżeczkę guacamole. Pyszny, wegański falafel w picie gotowy! Smacznego!

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

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Falafel w picie](#)