



HUMMUS Z FALAFELEM

i sezonową sałatką



40 MIN



4 PORCJE



WEGAŃSKIE



ŚREDNIE

SKŁADNIKI

I opakowanie falafela Jasmeen
250 ml ciepłej wody
olej ryżowy do smażenia

I opakowanie hummusu z tahiną Jasmeen
2-3 łyżki tahini Jasmeen
sok z ½ cytryny
½ łyżeczki siedmiu przypraw libańskich
I ząbek czosnku
sól do smaku

I opakowanie mixu sałat
½ pęczka kolendry
½ fenkułu
¼ granatu
⅓ szklanki oliwy z oliwek Sandrini
⅓ szklanki soku z cytryny
I łyżeczka melasy z granatów
sól do smaku

DO PODANIA

oliwa z oliwek Sandrini
½ pęczka mięty
kilka listków bazylii (opcjonalnie)

POTRZEBNA BĘDZIE

maszynka do falafela oraz szatkownica

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Hummus doprawiamy tahiną, sokiem z cytryny, siedmioma przyprawami i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. W międzyczasie przygotowujemy falafel według instrukcji na opakowaniu.

Sałatę myjemy, rwiemy na mniejsze części, dodajemy porwane zioła oraz pokrojonego na szatkownicy fenkuła oraz granat. Mieszmą dressing: oliwę z oliwek, sok z cytryny, melasę i sól.

Na talerz układamy hummus, następnie na środek układamy sałatkę oraz 3-4 falafele.



LEVANT.PL

SKLEP.SMACZEGO.PL