



TORTILLA Z HUMMUSEM i falafelem

35

2

WEGAŃSKIE

ŁATWE

SKŁADNIKI

1 porcja falafeli Jasmeen
olej do smażenia
2 tortille

2-3 łyżki majonezu
1 łyżka harissy
1 ząbek czosnku
½ łyżeczki kuminu
½ łyżeczki kolendry
sok z ½ cytryny

hummus Jasmeen
2 łyżki tahini
1 ząbek czosnku
sok z ½ cytryny
szczypta siedmiu libańskich przypraw

ulubione warzywa: pomidor, ogórek, czerwona
cebula, sałata, kiszona rzepa arabska

Tortilla z hummusem i falafelem

Zaczynamy od przygotowania falafeli – postępujemy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Następnie formujemy falafele i smażymy je na rozgrzanym oleju z obydwu stron po 2 minuty. Następnie przekładamy do piekarnika nagrzanego do 180 stopni na 10 minut.

W międzyczasie przygotowujemy hummus i sos. Hummus: mieszamy hummus z tahini, przeciśniętym przez praskę czosnkiem, sokiem z cytryny i szczyptą libańskich przypraw. Jeśli hummus jest za gęsty – możecie dolać wody. Majonez mieszamy z harissą, czosnkiem, kuminem, kolendrą i sokiem z cytryny. Całość doprawiamy do smaku solą.

Na ostatnią minutę pieczenia falafeli, wkładamy tortille do podpieczenia, aby były ciepłe i chrupiące. Następnie smarujemy je hummusem i majonezem z harissą, dodajemy ulubione warzywa: plastry pomidora, ogórka, kiszonki, czerwoną cebulkę i na sam koniec wkładamy falafel. Jemy od razu.

Rada: To danie można też podać w arabskim chlebie albo bułce do burgera. Świetnie będzie też smakował w formie "miski" z pieczonymi ziemniakami lub batatami, zamiast pieczywa.

← zobacz wcześniejszy przepis



POLITYKA PRYWATNOŚCI

LEVANT.PL

SKLEP.SMACZNEGO.PL