

Bowl z falafelem

Bowl z falafelem, warzywami i sosem tahini to jesienna miska pełna fantastycznych smaków!

SKŁADNIKI

- 1 opakowanie falafela Jasmeen
- ½ szklanki kaszy kuskus
- ½ pęczka natki z pietruszki
- 2-3 gałązki mięty
- sok z ½-1 cytryny
- ¼ szklanki oliwy z oliwek
- 2-3 ugotowane lub upieczone buraki
- 1 łyżka oliwy z oliwek
- 1 łyżka melasy z granatów Jasmeen
- sól i pieprz do smaku
- 1 łyżeczka za'ataru Jasmeen
- 1 pomarańcza
- ½ pęczka natki z pietruszki
- ⅓ szklanki tahini Jasmeen
- ½ szklanki wody sok z ½ cytryny
- 1 ząbek czosnku
- ½ łyżeczki siedmiu przypraw arabskich Jasmeen
- 1 porcja hummusu Jasmeen
- ulubione warzywa: pomidory, ogórki, rzodkiewki, awokado, pikle bliskowschodnie



Sposób przygotowania:

Falafel przyrządzamy zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Kaszę kuskus zalewamy gorącą wodą z niewielką ilością soli i 1 łyżką oliwy z oliwek. Po 5 minutach (kiedy kasza jest już miękka), dodajemy posiekane zioła, sok z cytryny i pozostałą oliwę z oliwek, po czym całość mieszamy. Do osobnej miski wrzucamy buraki pokrojone w kostkę, pestki granatu, melasę z granatów, łyżeczkę za'ataru, wyfiletowaną pomarańczę, drobno pokrojoną cebulę i posiekaną natkę z pietruszki, a następnie całość mieszamy. Tahini mieszamy z wodą, sokiem z cytryny i przeciśniętym przez praskę czosnkiem. Do tahini można również dodać 1-2 łyżeczki harissy. Doprawiamy do smaku solą i mieszanką siedmiu przypraw. Składamy bowl: na głęboki talerz wykładamy kaszę, następnie układamy falafel, sałatkę z buraków, hummus i ulubione warzywa. Na koniec całość obficie polewamy sosem tahinowym.