

Hummus z falafelem i sezonową sałatką

Przed Wami król kuchni bliskowschodniej – hummus, który w języku arabskim oznacza ciecierzycę, główny składnik tej gęstej i syjącej pasty.

SKŁADNIKI

- 1 opakowanie mieszanki falafel Jasmeen
- 250 ml ciepłej wody
- olej ryżowy do smażenia
- 1 opakowanie hummusu Jasmeen
- 2-3 łyżki tahini Jasmeen
- sok z ½ cytryny
- ½ łyżeczki siedmiu przypraw libańskich
- 1 ząbek czosnku
- sól do smaku
- 1 opakowanie mixu sałat
- ½ pęczka kolendry
- ½ fenkuła
- ⅓ granatu
- ⅓ szklanki oliwy z oliwek
- ⅓ szklanki soku z cytryny
- 1 łyżeczka melasy z granatów Jasmeen
- sól do smaku



Sposób przygotowania:

Hummus doprawiamy tahini, sokiem z cytryny, siedmioma przyprawami libańskimi 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. Mieszmamy dressing: oliwę z oliwek, sok z cytryny, melasę i sól. Na talerz wykładamy hummus, następnie na środek układamy sałatę oraz 3-4 falafele. Smacznego!