

INGREDIENCIE



2 balenia Garden Gourmet Vegan Falafel
1 malý karfiol
50 g rukoly
4 lyžice cíceru
3 lyžice semien granátového jablka
4 datle
2 lyžice vlašských orechov
200 ml jogurtu (vegan)
2 lyžice tahini
1 polievková lyžica citrónovej šťavy
1 zväzok mäty
2 lyžice kurkumy

Ak máte chuť na zdravý šalát, ale nudia vás obvyklé kombinácie, je to vaša príležitosť! Vyskúšajte si túto vegánsku a arabsky inšpirovanú alternatívu!

PRÍPRAVA

1. PREDHREJTE RÚRU A PREMIEŠAJTE KARFIOL S KORENÍM

Rúru predhrejeme na 200 ° C. Karfiol nakrájame na malé ružičky. Zmiešame ich v miske s trochou oleja, kurkumy, soli a korenia.

2. PEČTE KARFIOL A ZELENINU

Umiestnime ich na plech a pečieme v rúre asi 15 minút, kým nebudú chrumkavé a farebné. Datle nakrájame na kúsky, vlašské orechy nahrubo nasekáme a cícer scedíme.

3. UROBTE ZÁLIEVKU

Na zálievku zmiešame tahini s jogurtom a dochutíme citrónom

4. UPEČTE FALAFEL

Upečte Garden Gourmet Falafel podľa pokynov na obale.

5. INGREDIENCIE ZMIEŠAJTE A PODÁVAJTE!

Karfiol zmiešame s rukolou, cícerom, d'atľami a vlašskými orechmi a rozdelíme na tanieri alebo na tanier. Navrchu naaranžujeme upečené falafely a ozdobíme semienkami granátového jablka, dressingom tahini a mäťou.

6. TIP BEZ ODPADU

TIP NA ODPAD: Zvyšné listy karfiolu použite do zapekacej misy. - Šalát môžete tiež dobre uložiť, ak rukolu uchováвате samostatne a pridáte ju tesne pred použitím.

[CHECK OUT MORE RECIPES AT GARDENGOURMET.COM](https://www.gardengourmet.com)