FALAFEL BOWL

2 PORCIÁCH | 30 MIN | PRECHODNÝ

INGREDIENCIE

1 balenie Vegan Falafel Garden Gourmet

125 g quinoa (3 farby)

100 g cherry paradajok

1 hlávka rímskeho šalátu

1 veľká mrkva

1 avokádo

1 červená cibuľa

1 limetka

2 lyžice semienok granátového jablka

1 lyžica tahini

1 plechovka cíceru (130 g scedené váhy)

Cca. 200 ml slnečnicového oleja alebo iného neutrálneho oleja

1 polievková lyžica za'atar (stredovýchodná zmes korenia)

KULINÁRSKE TIPY

Žiadny tip na odpad

Perfektné jedlo na vyprázdnenie chladničky; do tejto misky môžete použiť akýkoľvek druh zeleniny, ktorá vám zostala v chladničke, takže nemusíte plytvať žiadnou zeleninou. Okrem toho je tahini mayo skvelým spôsobom, ako použiť tekutinu z cícera namiesto jej vyhadzovania.

Misky alebo tzv. bowls plné zdravých dobrôt sa vo svete tešia veľkej obľube. A nás to ani trochu neprekvapuje. Ich príprava je nenáročná, rýchla a hlavne variabilná. Presvedčte sa o tom sami a vyskúšajte náš recept na falafel bowl bez odpadov, alebo ako využiť všetko, čo máte doma. Pripravte si túto vegánsku misku s Garden Gourmet Falafelom zo zvyškov zeleniny, ktorú doma nájdete. Vďaka nášmu receptu nemusíte mať stres, čo si rýchlo pripraviť, ani hneď bežať do obchodu po nové ingrediencie. Stačí len vytvoriť novú a netradičnú kombináciu z toho, čo už máte k dispozícii. A zaručujeme – budete prekvapení, aké chute z toho dokážete vykúzliť. Tento recept oceníte ako rýchly a ľahký obed počas pracovného dňa, ale tiež počas horúcich letných dní, kedy vaše telo nezaťaží, ale naopak mu dodá potrebnú energiu, živiny a refresh. Príprava je jednoduchá a skvelé je na tom aj to, že váš falafel bowl môže chutiť zakaždým inak. Záleží len na vašej aktuálnej nálade a sezonalite. Čo ale každopádne platí je, že výborne chutí s domácou bezodpadovou tahini majonézou. Poďte to s nami vyskúšať a nebojte sa pri príprave experimentovať!

PRÍPRAVA

1. KROK – PRÍPRAVA OMÁČKY Z CÍCERU A TAHINI

Cícer sceďte a tekutinu si ponechajte. Ručným mixérom vymiešajte 3 veľké lyžice tekutého cíceru a po kvapkách pridávajte slnečnicový olej, kým nevznikne majonéza (čím viac oleja pridáte, tým hustejšia bude omáčka). Potom vmiešajte tahini a dochuťte soľou, mletým čiernym korením a čerstvou citrónovou šťavou.

2. KROK – MARINUJTE ČERVENÚ CIBUĽU A OPEČTE CÍCER

Červenú cibuľu nakrájame na kolieska, bohato pokvapkáme limetkovou šťavou, odložíme bokom a necháme pár minút marinovať. Zatiaľ orestujeme cícer na panvici na troške olivového oleja a posypeme za'atarom, ktorý vašej falafel bowl dodá ten správny orientálny nádych.

3. KROK – UMARÍME QUINÚ

Quinú uvaríme podľa návodu na obale. Použiť môžete teplú alebo vychladenú podľa vlastnej chuti.

4. KROK – NAKRÁJAJTE ZELENINU

Mrkvu nakrájajte na tenké prúžky alebo ju nakrájajte „špirálovým“ vykrajovačom – na tanieri to bude vyzerať naozaj efektne. Avokádo nakrájajte na plátky alebo kocky. Cherry paradajky rozpolíme a pridáme k ostatným ingredienciam.

5. KROK – USMAŽTE SI FALAFEL, PRIPRAVTE SI SVOJ BOWL A VYCHUTNAJTE SI JU!

Falafel opečte zo všetkých strán dozlatista podľa návodu na obale. Do misiek rozdeľte trochu rímskeho šalátu a dookola naložte quinú, zeleninu a falafel. Ozdobte semienkami granátového jablka a podávajte s majonézou tahini. Zvyšnú tahini majonézu si uchovajte v chladničke na neskoršie použitie, napríklad na iný typ Falafel Bowl. Dobrú chuť!

CHECK OUT MORE RECIPES AT GARDENGOURMET.COM