

SLOŽENÍ

- 2 balení Garden Gourmet Falafel
- 1 malý květák
- 50 g rukoly
- 4 lžíce cizrny
- 3 lžíce semen granátového jablka
- 4 datle
- 2 lžíce vlašských ořechů
- 200 ml jogurtu (vegan)
- 2 lžíce tahini
- 1 polévková lžíce citronové šťávy
- 1 svazek máty
- 2 lžíce kurkumy



Pokud máte chuť na zdravý salát, ale nudí vás obvyklé kombinace, je to vaše příležitost! Vytvořte tuto veganskou a arabsky inspirovanou alternativu!

PŘÍPRAVA

1. PŘEDEHŘEJTE TROUBU A ROZDĚLTE KVĚTÁK NA RŮŽIČKY

Troubu předehřejeme na 200 ° C. Květák nakrájíme na malé růžičky. Smícháme je v misce s trochou oleje, kurkumy, soli a pepře.

2. PEČTE KVĚTÁK PŘIBLIŽNĚ 15 MINUT

Umístíme je na plech a pečeme v troubě asi 15 minut, dokud nebudou křupavé a barevné. Datle nakrájíme na kousky, vlašské ořechy nahrubo nasekáme a cizrnu scedíme.

3. ZÁLIVKA S TAHINI

Na zálivku smícháme tahini s jogurtem a dochuťte citronem

4. UPEČTE FALAFEL

Upečeme Garden Gourmet Falafel podle pokynů na obalu.

5. SMÍCHEJTE VŠE DOHROMADY A NAHORU DEJTE UPEČENÝ FALAFEL

Květák smícháme s rukolou, cizrnou, datlemi a vlašskými ořechy a rozdělíme na talíře. Nahoře naaranžujeme upečené falafely a ozdobíme semínky granátového jablka, dresinkem tahini a mátou.

6. TIP NA ZBYTKY

Zbylé listy květáku použijte do zapékací mísy. - Salát můžete také dobře uložit, pokud rukolu uchováváte samostatně a přidáte ji těsně před použitím.

NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA GARDENGOURMET.CZ