

## SLOŽENÍ

🍴 2 PORCE

🕒 30 MIN

🧑‍🍳 STŘEDNĚ POKROČILÍ

1 balení Garden Gourmet Falafel  
125 g quinoa (3 barvy)  
100 g cherry rajčat  
1 hlávka římského salátu  
1 velká mrkev  
1 avokádo  
1 červená cibule  
1 limetka  
2 lžice semínek granátového jablka  
1 lžice tahini  
1 plechovka cizrny (130 g scezené váhy)  
Cca. 200 ml slunečnicového oleje  
nebo jiného neutrálního oleje  
1 polévková lžice za'atar  
(středovýchodní směs koření)

## KULINÁŘSKÉ TIPY

## Žádný tip na odpad

Perfektní jídlo pro vyprázdnění lednice; do této misky můžete použít jakýkoli druh zeleniny, která vám zbyla v lednici, takže nemusíte plýtvat žádnou zeleninou. Kromě toho je tahini mayo skvělým způsobem, jak použít tekutinu z cizrny místo jejího vyhazování.

Falafel bowl bez odpadů, aneb jak využít vše co máte doma. Připravte si tuto veganskou misku s Garden Gourmet Falafel ze zbytků zeleniny, kterou doma najdete. Díky našemu Falafel Bowl receptu nemusíte mít stres, co si rychle připravit, ani hned běžet do obchodu pro nové ingredience. Stačí jen vytvořit novou a netradiční kombinaci toho, co už máte k dispozici. A zaručujeme – budete překvapeni, jaké chutě z toho vykouzlíte. Tento recept oceníte jako rychlý a snadný oběd během pracovního dne, ale také během horkých letních dnů, kdy vaše tělo nezatíží, ale naopak mu dodá potřebnou energii a refresh. Příprava je jednoduchá a skvělé na tom je i to, že váš falafel bowl může chutnat pokaždé úplně jinak. Záleží jen na vaší aktuální náladě a sezonalitě. Co ale platí každopádně je, že výborně chutná s domácí bezodpadovou tahini majonézou. Pojdte to s námi vyzkoušet a klidně při přípravě experimentujte!

## PŘÍPRAVA

## 1. KROK

Cizrnu sced'te a tekutinu si ponechte. Ručním mixérem rozšlehejte 3 velké lžice tekuté cizrny a po kapkách přidávejte slunečnicový olej, dokud nevznikne majonéza (čím více oleje přidáte, tím hustší bude omáčka). Poté vmichejte tahini a dochuťte solí, pepřem a citronovou šťávou.

## 2. KROK

Červenou cibuli nakrájejte na kolečka, bohatě pokapejte limetkovou šťávou a nechte marinovat. Cizrnu orestujte na pánvi na trošce oleje a posypte za'atarem, který vaší Falafel Bowl dodá ten správný orientální nádech.

## 3. KROK

Quinou uvařte podle návodu na obalu. Použit můžete teplou nebo vychlazenou podle vlastní chuti.

## 4. KROK

Mrkev nakrájejte na tenké proužky nebo ji nakrájejte „spirálovým“ vykrajovátkem – na talíři to vypadá opravdu efektně. Avokádo nakrájejte na plátky nebo kostičky. Cherry rajčata rozpulte a přidejte k ostatním ingrediencím.

## 5. KROK

Falafel opečte ze všech stran dozlatova podle návodu na obalu. Do misek rozdělte trochu římského salátu a kolem dokola nandejte quinou, zeleninu a falafel. Ozdobte semínky granátového jablka a podávejte s majonézou tahini. Zbylou tahini majonézu si uchovejte v lednici pro pozdější použití, třeba na jiný typ Falafel Bowl. Nechte si chutnat!

NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA  
GARDENGOURMET.CZ