

SKŁADNIKI

4 PORCJE

20 MIN

ŁATWY

1 opakowanie Wegańskiego Falafela od Garden Gourmet

200 g rukoli / zielonej sałaty dębolistnej

4 mini ogórki

1/4 czerwonej kapusty

200 g startej marchewki

100 g wegańskiej fety

wegański sos czosnkowy

200 g hummusu

4 pity XL

Szukasz prostego w wykonaniu, a jednocześnie wyśmienitego w smaku posiłku na wiosenne dni? Doskonale się składa! Przedstawiamy przepyszny falafel w roślinnej wersji. Ten wegański przepis na pitę wypełnioną warzywami, hummusem i Wegańskim Falafelem Garden Gourmet jest idealny na słoneczny piknik! Możesz śmiało zabrać go ze sobą w teren, a następnie rozkoszować się nim, gdzie tylko chcesz. Z tego przepisu przygotujesz aż cztery porcje, dlatego nie zapomnij poczęstować kogoś bliskiego.

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Przyrządź wegański falafel

Upiecz Wegański Falafel od Garden Gourmet zgodnie z metodą podaną na opakowaniu. Do tego celu możesz wykorzystać zarówno patelnię, jak i piekarnik czy frytkownicę beztłuszczową. W pierwszej i drugiej opcji całość zajmie Ci 7-9 minut, w trzeciej nieco krócej – zaledwie 5-6 minut.

2. Podgrzej pitę

Podgrzewaj pitę przez 2 minuty z każdej strony lub do momentu, aż zrobi się ciepła. Najlepiej zrobić to na suchej patelni, na niewielkim ogniu. Możesz także umieścić pitę na chwilę w piekarniku, np. pod koniec przyrządzania wegańskiego falafela, dzięki czemu ten przepis wegański zajmie Ci jeszcze mniej czasu.

3. Przygotuj warzywa

Dokładnie obierz warzywa ze skórki, umyj je pod bieżącą wodą i delikatnie osusz. Następnie pokrój ogórki w plasterki, zetrzyj marchewki na tarce i drobno posiekaj czerwoną cebulę w cienkie piórka. Postaraj się, aby poszczególne kawałki warzyw nie były zbyt duże, dzięki czemu łatwiej będzie Ci później jeść je umieszczone w falafelu.

4. Ułóż warzywa na pitach

Wszystkie składniki są już gotowe, a więc czas, aby złożyć to przepyszne danie wegańskie. Na podgrzanej picie ułóż rukolę, ogórki, kapustę, marchewkę i fetę. Jeśli masz ochotę lekko zmodyfikować przepis na falafel, możesz dowolnie zmieniać ilość poszczególnych składników, np. dodając więcej rukoli lub odejmując nieco czerwonej kapusty.

5. Dodaj hummus i falafel

Danie wegańskie na obiad z falafelem musi mieć w swoim składzie hummus! Pitę z ułożonymi warzywami polej łyżką hummusu, a następnie na całości rozłóż falafel.

6. Zrób ostatnie poprawki

Przepis na falafel kończy się dodaniem odrobiny kremowego, wegańskiego sosu czosnkowego. Następnie za pomocą sznurka zwiąż pitę, aby zachowała swój kształt. Możesz także owinąć ją ciasno folią aluminiową.

Twój pyszny, wegański falafel w picie jest gotowy na piknik oraz na każdą inną okazję!

**SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA
WWW.GARDENGOURMET.PL**

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Wegański Falafel w picie](#)