

## SKŁADNIKI

🌿 2 PORCJE

🕒 17 MIN

👉 ŁATWY

1 opakowanie Wegańskich Falafeli od Garden Gourmet

400 g rozgniecionych naturalnych pomidorów (z puszki)

120 g cebuli

1 ząbek czosnku

pietruszka

pieprz cayenne (chili)

2 łyżki oliwy z oliwek

sól

Masz ochotę na szakszukę? Marzy Ci się przepis wegański, do którego wykorzystasz tylko roślinne produkty? Jesteś w dobrym miejscu! Szakszuka z Wegańskim Falafelem od Garden Gourmet to przepyszne połączenie pomidorów, przypraw i roślinnego zamiennika mięsa. Doskonale sprawdzi się jako danie wegańskie na obiad, pożywne śniadanie, szybka kolacja czy posiłek, który zabierzesz ze sobą na wynos (możesz ją z łatwością podgrzać, np. w mikrofalce w pracy). Przygotuj już teraz i przetestuj ten smakowity przepis!

## SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

**1. Przygotuj cebulę i czosnek**

Obierz cebulę i czosnek. Posiekaj je w bardzo drobną kostkę. Alternatywnie możesz także przecisnąć czosnek przez praskę.

**2. Usmaż Wegańskie Falafele Garden Gourmet**

Na rozgrzanej patelni wlej łyżkę oleju i smaź Wegańskie Falafele Garden Gourmet przez 6 minut, obracając je od czasu do czasu. Zdejmij z ognia, odstaw i wyłóż falafela na papierowy ręcznik kuchenny. Przyłóż drugą warstwę ręcznika i delikatnie odcisnij, aby pozbyć się nadmiaru tłuszczu. Alternatywnie falafel z ciecierzycy świetnie smakuje także przygotowany w piekarniku lub we frytkownicy beztłuszczowej (zajmie Ci to tyle samo czasu, co smażenie na patelni).

**3. Podsmaż cebulę i czosnek**

Na tę samą patelnię, na której wcześniej był smażony Wegański Falafel od Garden Gourmet, wlej kolejną łyżkę oliwy z oliwek. Rozgrzej ją i podsmaż cebulę oraz czosnek ze szczyptą soli. Rób to przez ok. 2 minuty na średnim ogniu, od czasu do czasu mieszając, aby uniknąć przypalenia.

**4. Przygotuj sos**

Na patelnię wlej pomidory z puszki i dopraw pieprzem cayenne do smaku. Wymieszaj danie i gotuj jeszcze przez 5 minut. Nie zapominaj o regularnym mieszaniu, dzięki czemu danie wegańskie się nie przypali.

**5. Posiekaj natkę z pietruszki**

Dokładnie umyj natkę z pietruszki i wyłóż ją na podwójną warstwę papierowego ręcznika kuchennego. Przykryj jeszcze jednym ręcznikiem i delikatnie odcisnij z nadmiaru wody. Oderwij łodygi i grubo posiekaj liście pietruszki.

**6. Wyłóż na talerz i ciesz się smakiem**

Dodaj Wegańskie Falafele od Garden Gourmet na patelnię i gotuj przez kilka minut razem z sosem, od czasu do czasu mieszając. Wyłóż na talerz i podawaj z posiekaną natką pietruszki na wierzchu. Dodatkowo możesz także przygotować podpiekane bagietki lub tosty z masłem, które będą idealnie pasować do tego dania. Przepis na falafel z szakszuką jest już gotowy - smacznego!

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Szakszuka z Wegańskim Falafelem](#)