

PITA Z OGNISTĄ, CZERWONĄ PAPRYKĄ I FALAFELEM

SKŁADNIKI

🍴 2 PORCJE

🕒 30 MIN

🍴 ŚREDNI

opakowanie falafel wegański
Garden Gourmet

60 g startej marchewki

80 g mieszanki liści sałaty

300 g wstępnie przygotowanych
pieczonych warzyw

80 g kuskusu

8 łyżek świeżej mięty

4 łyżki dipu śmietanowo-
cebulowego o obniżonej
zawartości tłuszczu

2 łyżki słodkiego sosu chili

2 łyżeczki oleju

sok z jednej cytryny

2 płaskie chlebki lub wrapy

Spróbuj tego przepysznego falafela z sosem chili w chlebie pita z orzeźwiająco sałatką z kuskusu. Prawdziwa wegetariańska uczta inspirowana smakami Bliskiego Wschodu, obok której nie da się przejść obojętnie! Zobacz, jak smakuje falafel od Garden Gourmet w niecodziennym wydaniu. Przygotuj smakowite danie wegańskie na obiad, rodzinną kolację lub luźne spotkanie ze znajomymi. Skosztuj tego orientального smaku i ciesz się nim razem ze swoimi bliskimi!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Rozgrzej piekarnik i upiecz warzywa na sałatkę kuskus

Rozgrzej piekarnik do 180°C (160°C dla piekarników z termoobiegiem). Upiecz warzywa na sałatkę kuskus zgodnie z instrukcją na opakowaniu. W trakcie pieczenia przewróć je na drugą stronę (możesz to zrobić kilkakrotnie), dzięki czemu równomiernie się podpieką.

2. Upiecz Wegańskiego Falafela Garden Gourmet

Umieść Wegańskiego Falafela Garden Gourmet na blasze do pieczenia wyłożonej papierem i podgrzewaj przez 7-9 minut w piekarniku. Od czasu do czasu obracaj. Alternatywnie falafel z ciecierzycy może także zostać usmażony na patelni na niewielkiej ilości oleju (7-9 min) lub we frytkownicy beztłuszczowej (5-6 min).

3. Podgrzej pitę

W trakcie ostatnich 3-4 minut pieczenia Wegańskiego Falafela, włóż do piekarnika pitę, aby się podgrzała. Alternatywnie możesz także podpiec ją na patelni do złotego koloru. Pamiętaj jednak, aby robić to na małym ogniu, ponieważ w przeciwnym razie pieczywo łatwo się spali.

4. Przygotuj sałatkę z kuskusu z pieczonymi warzywami

Gotuj kuskus na parze, wykorzystując do tego celu 120 ml wrzącej wody. W międzyczasie wyciśnij sok z cytryny. Do ugotowanej kaszy dodaj oliwę z oliwek i sok z cytryny. Całość dokładnie wymieszaj z pieczonymi warzywami, a następnie odłóż na bok, aby smaki się przeniknęły. Dzięki temu danie wegańskie będzie wyjątkowo aromatyczne.

5. Wypełnij pitę

Otwórz pitę i wypełnij ją sosami oraz mieszanką liści sałaty. Następnie nałóż startą marchewkę i całość posyp świeżą miętą. Na wierzchu połóż Wegańskiego Falafela od Garden Gourmet, a smakowity przepis wegański będzie już prawie gotowy!

6. Podawaj z sałatką i ciesz się smakiem!

Tak przygotowaną pitę z Wegańskim Falafelem Garden Gourmet podawaj z wcześniej przygotowaną sałatką kuskus z pieczonymi warzywami. Dzięki niej przepis na falafel będzie jeszcze bardziej aromatyczny i sycący. Zjadaj na ciepło tuż po przygotowaniu. Smacznego!

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

[Garden Gourmet](#) > [Przepisy](#) > [Pita z ognistą, czerwoną papryką i falafelem](#)