SAŁATKOWY SŁOIK Z WEGAŃSKIM FALAFELEM

2 PORCJE | 31 MIN | ŁATWY

SKŁADNIKI

1 opakowanie Garden Gourmet Wegański Falafel

200 g komosy ryżowej

60 g szpinaku baby

80 g pomidorków koktajlowych

80 g startej marchewki

60 g gotowanego sezamu

10 g pestek dyni

30 g malin

5 łyżek oliwy z oliwek z pierwszego tłoczenia

3 łyżki octu jabłkowego

Sól i pieprz

Sałatki są idealne na wiosnę i lato. Dodaj do swojej Wegańskiego Falafela Garden Gourmet i zaprezentuj go w pięknym słoiku. To danie wegańskie w 100%, które smakuje niesamowicie już od pierwszego kęsa. Dzięki połączeniu roślinnego mięsa z idealnie dopasowanymi warzywami i malinową nutką smakuje niemalże wszystkim! Wypróbuj ten przepis wegański i przygotuj smakowity rodzinny obiad, kolację dla znajomych lub szybką przekąskę na wyjście do pracy. Nie jedz sam(a), podziel się z innymi jak najszybciej!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. Przygotuj Wegańskiego Falafela Garden Gourmet

Przygotuj Wegańskiego Falafela Garden Gourmet zgodnie z instrukcją na opakowaniu. Możesz to zrobić na patelni z wykorzystaniem łyżki oleju, w piekarniku na blaszce wyłożonej papierem do pieczenia lub we frytkownicy beztłuszczowej. Falafel będzie gotowy po 5-9 minutach w zależności od metody, którą wybierzesz.

2. Ugotuj komosę ryżową

Przepłucz komosę pod bieżącą wodą, aby usunąć zanieczyszczenia. Ugotuj ją w osolonej wodzie zgodnie z instrukcją na opakowaniu, od czasu do czasu mieszając, aby uniknąć przypalenia. Następnie odsącz z nadmiaru wody i odłóż na bok - zaczekaj aż ostygnie.

3. Przekrój pomidorki koktajlowe na połówki

Dokładnie umyj i osusz pomidorki koktajlowe ręcznikiem papierowym. Przekrój je na pół.

4. Przygotuj malinowy winegret

Umyj maliny pod bieżącą wodą. Rozgnieć je widelcem tak, aby uzyskać jak najbardziej gładką masę, a następnie dodaj oliwę z oliwek i ocet. Dopraw solą i pieprzem. Całość dokładnie wymieszaj i odstaw na bok, dzięki czemu smaki się przenikną, a to danie wegańskie na obiad będzie wyjątkowo aromatyczne.

5. Ułóż sałatkę w słoiku

Wlej malinowy winegret na dno słoika. Następnie wyłóż ugotowaną komosę ryżową i startą marchewkę. Teraz czas na falafel z ciecierzycy od Garden Gourmet. Ułóż wszystkie kawałki roślinnego mięsa w słoiku, a nie połóż pomidorki koktajlowe. Na koniec dodaj liście umytego szpinaku i posyp obficie pestkami dyni. Kolorowy przepis na falafel w słoiku jest już gotowy.

6. Zajadaj i smacznego!

Alternatywnie wierzch sałatki możesz polać malinowym winegretem, dzięki czemu sos przepłynie przez wszystkie warstwy, a danie będzie jeszcze bardziej aromatyczne. Zajadaj od razu lub zabierz ze sobą na wynos, gdziekolwiek się wybierasz. Jeśli nie jesteś w stanie zjeść całej porcji na raz, to danie możesz przechowywać w lodówce.

SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA
WWW.GARDENGOURMET.PL