ZIELONY HUMMUS Z WEGAŃSKIM FALAFELEM

2 PORCJE | 32 MIN | ŁATWY

SKŁADNIKI

1 opakowanie Garden Gourmet Roślinny Falafel

400 g groszku mrożonego

2 łyżki soku z cytryny

1 ząbek czosnku (opcja)

½ pęczka mięty, kolendry lub natki pietruszki

Szczypta kuminu

Sól i pieprz do smaku

Oliwa z oliwek

Spraw, aby święta wielkanocne były jeszcze pyszniejsze. Połóż na stole chrupiącego Wegańskiego Falafela od Garden Gourmet w towarzystwie niezwykle kremowego hummusu z zielonego groszku. To doskonałe danie wegańskie dla każdego niezależnie od wieku - pokochają je wszyscy smakosze. Koniecznie wypróbuj i ciesz się smakiem razem z całą rodziną!

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

1. ROZMROŹ ZIELONY GROSZEK

W niewielkim garnku zagotuj wodę. Przełóż zielony groszek do miseczki i zalej go wrzątkiem. Poczekaj, aż się rozmrozi. Alternatywnie możesz także przelać groszek wodą na sitku lub wyciągnąć go z zamrażarki kilka godzin wcześniej, aby samodzielnie rozmarzł.

2. PRZYGOTUJ CZOSNEK (OPCJONALNIE)

Obierz czosnek i opłucz go pod bieżącą wodą, a następnie dokładnie osusz papierowym ręcznikiem kuchennym. Tak przygotowany czosnek drobno posiekaj. Alternatywnie możesz także przecisnąć go przez praskę.

3. ZRÓB HUMMUS

Do naczynia do miksowania wsyp rozmrożony groszek i dodaj sok z cytryny oraz odrobinę oliwy. Dodaj także przeciśnięty przez praskę ząbek czosnku (opcjonalnie). Całość zmiksuj na gładki mus. Zadbaj o to, aby był on jak najbardziej kremowy i bez grudek - wówczas smakuje najlepiej.

4. DOPRAW HUMMUS

Jeśli masa będzie zbyt gęsta, możesz dodać więcej oliwy. Uważaj jednak, aby nie przesadzić - hummus powinien mieć zwartą konsystencję. Na końcu dopraw całość kuminem oraz solą i pieprzem. Dokładnie wymieszaj i odłóż na bok co najmniej na kilka minut, aby smaki zdążył się przegryźć. Dzięki temu ten przepis wegański będzie jeszcze bardziej udany.

5. USMAŻ WEGAŃSKIEGO FALAFELA OD GARDEN GOURMET

Wegański Falafel Garden Gourmet smaż na rozgrzanej patelni z niewielkim dodatkiem ulubionego tłuszczu (np. dwóch łyżek oliwy). Rób to zgodnie z instrukcją na opakowaniu, od czasu do czasu przewracając, aby uniknąć przypalenia. Alternatywnie możesz także przyrządzić falafela w piekarniku, piekąc go na blaszce w temperaturze 180 stopni. Świetnie smakuje także podgrzany we frytkownicy beztłuszczowej.

6. PRZYGOTUJ ZIOŁA

Aby wegańska Wielkanoc była jeszcze pyszniejsza, przygotuj zioła. Miętę, kolendrę lub natkę pietruszki przepłucz pod bieżącą wodą. Wyłóż na papierowy ręcznik kuchenny, aby odcisnąć z nadmiaru wilgoci. Grubo posiekaj.

7. PODAWAJ WEGAŃSKI FALAFEL Z ZIOŁAMI I OLIWĄ

Gotowy hummus wyłóż na półmisek lub płaski talerzyk. Połóż na nim usmażony roślinny falafel. Wegańskiego Falafela Garden Gourmet podawaj na zielonym hummusie z oliwą i posiekanymi ziołami. Pyszne danie na wegańskie święta gotowe!

SPRAWDŹ WIĘCEJ PRZEPISÓW NA
WWW.GARDENGOURMET.PL