

VEGÁN FALAFELES KUSZKUSZSALÁTA BEFŐTTESÜVEGBEN

ÖSSZETEVŐK

🍴 2 ADAG

🕒 20 PERC

👤 KÖNNYŰ

1 csomag Garden Gourmet Falafel

100 g cseresznyeparadicsom

1/2 darab kígyóuborka

1 marék bébispenótlevél

1 darab sárga paprika

1 darab citrom

2 evőkanál paprikás hummusz

120 gramm Kuskusz

Laktató kuskusz, ropogós Garden Gourmet Falafel, friss zöldségek... ez a szín- és ízkavalkád a legjobb dolog, ami történhet veled egy rohanós napon. Készítsd el előre, hogy aztán hét közben bármikor elő tudd venni ezt az ízletes ebédet!

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. FŐZZÜK MEG A KUSZKUSZT

Főzzük meg a kuskuszt a csomagoláson található utasítás szerint. Szűrjük le, sózzuk, borsozzuk és ízesítsük citromlével, majd hagyjuk kihűlni.

2. SÜSSÜK A FALAFELT, ÉS KÉSZÍTSÜK ELŐ A ZÖLDSÉGEKET

Süssük meg a Garden Gourmet Falafeleket a csomagoláson található utasítás szerint, és hagyjuk kihűlni. A paprikát vágjuk apró darabokra, a cseresznyeparadicsomot negyedeljük, az uborkát pedig karikázzuk fel, majd vágjuk fél szeletekre.

3. TÁLALJUK AZ ÜVEGBEN

Minden üveg aljára egyenletesen kenjünk egy réteg humuszt. Adjunk hozzá néhány spenótlevelet és szedjük rá egy réteg kuskuszt. Töltsük meg az üvegeket körülbelül 3/4-ig paradicsommal, paprikával és uborkával, majd a tetejére rakjuk a falafelgolyókat.

**TOVÁBBI RECEPTEKÉRT LÁTOGASS EL A
WWW.GARDENGOURMET.HU/RECEPTEK
OLDALRA!**