

## ÖSSZETEVŐK

🍴 4 ADAG

👉 KÖNNYŰ

1 csomag Garden Gourmet Falafel

140 g cékla

1 db avokádó

1 tk fekete szezámmag

200 g edamame bab

4 marék saláta

10 g vegán sajt alternatíva

4 ek vegán öntet, joghurt  
alternatíva

pár db retek

2 ek mandula

2 ek piztácia

1 tk kömény

½ tk fokhagymapor

1 tk citromhéj

1 ek citromlé

1 db lime (lé és héj)

Néhány szál koriander

egy kis bors

egy kis só

1 ek olívaolaj

Szeretnéd meglepni a legínyencebb ismerőseidet valamilyen nem mindennapi finomsággal? A Garden Gourmet Falafel segítségével készült Poke Bowl hallatán még a legválogatósabb barátaid is felkapják majd a fejüket!

## ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

## 1. KÉSZÍTSÜK EL A CÉKLAKRÉMET

Hámozzuk meg, majd mossuk meg alaposan a céklát, ezután pedig egy papírtörülővel töröljük át azt. Tegyük a céklakrém összes hozzávalóját egy turmixgépbe (cékla, vegán öntet, joghurt alternatíva, citromlé), és addig turmixoljuk, amíg sima állagú nem lesz. Vigyázzunk, hogy ne legyen csomós.

## 2. KÉSZÍTSÜK EL A VEGÁN FALAFELT

A Garden Gourmet Falafelt egy evőkanál olajban serpenyőben süssük meg a csomagoláson található utasítás szerint. Tartsuk a tűzön körülbelül 7-9 percig, időnként megforgatva, hogy ne égjen meg. Alternatívaként a csicseriborsó falafel sütőben sütve, sütőpapírral bélelt tepsiben sütve (7-9 perc) vagy zsírszegény sütőben elkészítve (5-6 perc) is nagyon finom.

## 3. KÉSZÍTSÜK EL A ZÖLDSÉGEKET

A salátát folyó víz alatt alaposan mossuk meg, majd terítsük ki egy dupla réteg papírtörülőre. Nyomkodjuk le egy plusz réteggel, hogy megszabaduljunk a felesleges víztől. Mossuk meg a retket, és alaposan töröljük meg azt is. Vágjuk le a levélgyelet és a zöld részt, majd vágjuk őket közepesen vastag szeletekre. Az avokádó húsát egy konyhakanállal kanalazzuk ki anélkül, hogy megsérülne, majd vágjuk vastag szeletekre azt.

## 4. PIRÍTSUK MEG A PISZTÁCIÁT ÉS A MANDULÁT

Melegítsünk fel egy száraz serpenyőt magas hőfokra, és öntsük bele a piztáciát és a mandulát. Csökkentsük kissé a hőfokot, és pirítsuk ropogósra a szemeket. Időnként keverjük meg, hogy ne égjenek meg.

## 5. TEGYÜK RÁ EGY TÁNYÉRRA

Rendezzük el az előzőleg megmosott salátát a tányérokra. Adjuk hozzá a céklakrémet, az apróra vágott retket, a pirított piztáciát és mandulát, a babot és az avokádót. Ezután rendezzük el a Garden Gourmet Falafeleket.

## 6. ÍZESÍTÉS ÉS TÁLALÁS

A kész ételt fekete szezámmaggal, vegán mártással, korianderággal és római köménnyel ízesítsük, majd tálaljuk azt!

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