

ÖSSZETEVŐK

🍴 2 ADAG

🕒 16 PERC

👤 KÖNNYŰ

1 csomag Garden Gourmet Falafel

140 g cékla

1 db avokádó

1 tk fekete fekete szezámmag

200 g edamame bab

4 marék báránysaláta

10 ek vegán készítmény, sajt
alternatíva4 ek vegán szósz, joghurt
alternatíva

3 db retek

2 ek pisztácia

1 tk kömény

½ tk fokhagymapor

1 tk citromhéj

3 ek citromlé

1/2 tk bors

1 db lime (leve és héja)

néhány szál koriander

2 ek mandula

1 csipet só

Vegán finomság extravagáns köntösben? Falafel Poké Bowl! Pro tipp: ezt a fogást a Garden Gourmet Falafel-alapjával pillanatok alatt elkészítheted!

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. Készítsük el a répahummust

Tegyük a répahumusz hozzávalóit egy turmixgépbe (répa, vegán szósz, joghurt alternatíva, citromlé), és addig keverjük, amíg sima állagú nem lesz.

2. Készítsük el a falafeleket

Süssük a Garden Gourmet falafeleket 6-8 percig egy serpenyőben.

4. Jöhet a tálalás

Osszuk el a báránysalátát, a humuszt, a retek, a pisztáciát, a mandulát, az edamame babot és az avokádót a tányérokra. Ezután pedig helyezzük melléjük a falafeleket, a fekete szezámmagot és a vegán szósz, joghurt alternatívát.

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