

ÖSSZETEVŐK

Ψ 4 ADAG

KÖNNYŰ

1 csomag Garden Gourmet Vegán Falafel
200 g quinoa
100 g friss bébispenót
1 db újhagyma
100 g gránátalmamag
egy kevés gránátalmamelasz
1 evőkanál extra szűz olívaolaj
1 evőkanál harissa
egy kis citromlé
friss menta
só és bors

Megkívántál egy quinoasalátát, de feldobnád valamivel ezt a finomságot? Egészd ki a Garden Gourmet Vegán Falafeljével, ami garantáltan elrepít a keleti konyha fantasztikus világába!

ELKÉSZÍTÉSI JAVASLATOK

1. Főzzük meg a quinoát!

Alaposan mossuk át a quinoát, hogy a külső keserű rétegtől megszabaduljunk. Ezután készítsük el a csomagolásán található utasítás szerint.

2. Készítsük el a quinoasaláta alapját!

Vágjuk vékony karikákra az újhagymát, és aprítsunk bele néhány mentalevelet. Villával keverjük meg a quinoát, ízesítsük citromhéjjal, -lével, sóval és borssal, majd dobjuk bele az újhagymát, a mentát, a spenótot és a gránátalmamagokat.

3. Készítsük el a salátaöntetet!

Keverjük össze a harissát a gránátalmamelasszal, a citromlével és az olívaolajjal.

4. Állítsuk össze az ételt!

A Garden Gourmet Vegán Falafeleket a csomagoláson található utasítás szerint süssük addig, amíg körös-körül barna nem lesz. Kanalazzuk a salátát egy tálra. Ezután tegyük rá a falafelt, és locsoljuk meg az öntettel. Díszítsük az ételt extra vékonyra szeletelt újhagymával és mentával.

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