

SLOŽENÍ

🍴 4 PORCE

🕒 35 MIN

👤 SNADNÝ

2 balení Garden Gourmet Falafel
1 malý květák
50 g rukoly
4 lžice cizrny
3 lžice semen granátového jablka
4 datle
2 lžice vlašských ořechů
200 ml jogurtu (vegan)
2 lžice tahini
1 polévková lžice citronové šťávy
1 svazek máty
2 lžice kurkumy

Pokud máte chuť na zdravý salát, ale nudí vás obvyklé kombinace, je to vaše příležitost! Vytvořte tuto veganskou a arabsky inspirovanou alternativu!

PŘÍPRAVA

1. PŘEDEHŘEJTE TROUBU A ROZDĚLTE KVĚTÁK NA RŮŽIČKY

Troubu přehřejeme na 200 ° C. Květák nakrájíme na malé růžičky. Smícháme je v misce s trochou oleje, kurkumy, soli a pepře.

2. PEČTE KVĚTÁK PŘIBLIŽNĚ 15 MINUT

Umístíme je na plech a pečeme v troubě asi 15 minut, dokud nebudou křupavé a barevné. Datle nakrájíme na kousky, vlašské ořechy nahrubo nasekáme a cizrnu scedíme.

3. ZÁLIVKA S TAHINI

Na zálivku smícháme tahini s jogurtem a dochutíme citronem

4. UPEČTE FALAFEL

Upečeme Garden Gourmet Falafel podle pokynů na obalu.

5. SMÍCHEJTE VŠE DOHROMADY A NAHORU DEJTE UPEČENÝ FALAFEL

Květák smícháme s rukolou, cizrnou, datlemi a vlašskými ořechy a rozdělíme na talíře. Nahoře naaranžujeme upečené falafely a ozdobíme semínky granátového jablka, dresinkem tahini a mátou.

6. TIP NA ZBYTKY

Zbýlé listy kvěťáku použijte do zapékací misky. - Salát můžete také dobře uložit, pokud rukolu uchovávejte samostatně a přidáte ji těsně před použitím.

**NEJDĚTE VÍCE RECEPTŮ NA
GARDENGOURMET.CZ**