




Tortille z falafelem

 szpinakot

Polecane na: [lunchbox](#), [przystawki i przekąski](#), [śniadanie](#)

Kuchnia (region): [arabska](#)

Warto wiedzieć:

 10 min

 łatwy

 4 porcje

Składniki:

falafel BIO - 9 szt.

czosnek - 5 ząbek

placki tortilla - 8 szt.

pieprz - do smaku

jogurt naturalny - 1 opakowanie

mieszanka sałat - 8 garść

Dodatkowe info:

Prosta i szybka, a przy tym zdrowa przekąska idealnie nadająca się na szybki posiłek podczas zabieganego dnia.

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ile domów, tyle przepisów na sos czosnkowy. Ja wybieram najczęściej dietetyczną wersję na bazie samego jogurtu naturalnego z czosnkiem i pieprzem, ale panuje tu pełna dowolność i można zagęścić sos majonezem i dopełnić innymi ziołami (np. prowansalskimi).

Sos warto przygotować wcześniej i dać się mu trochę przegryźć w lodówce.

KROK 2: Falafele podgrzewamy według instrukcji na opakowaniu: ja wkładam je na kilka minut do piekarnika nagrzanego do 180 stopni.

KROK 3: Tortille rozkładamy i smarujemy sosem po całej powierzchni. Sałaty nakładamy w formie paska przez środek, na to kładziemy po 2 falafele, jeszcze kilka liści sałaty, trochę sosu. Składamy najpierw jeden bok, następnie dół i przykrywamy drugim bokiem, dociskamy - złożone takim sposobem nie powinny się rozkładać.