Falafele w zestawie obiadowym

Magdalena Nagler - foodmania

Polecane na: **danie główne, lunchbox**

Warto wiedzieć:

40 min

4 porcje

Składniki:

- kasza jaglana - 200 g
- awokado - 1 szt.
- marchew - 2 szt.
- jabłko - 1 szt.
- szczypiorek - 1 pęk
- sok z cytryny - 1/2 szt.
- sól - 1 łyżeczka
- pieprz - 1/2 łyżeczka
- garam masala - 2 łyżka
- bulion warzywny - 1/3 szklanka
- tahini - 2 łyżka
- ciecierzyca ugotowana - 250 g

Dodatkowe info:

Tradycyjny niedzielny obiad w wersji wegańskiej – niemożliwe? Możliwe!

Sposób przygotowania:

KROK 1: Ciecierzycę zblenduj wraz z przyprawą, tahini oraz bulionem.

KROK 2: Z masy uformuj kotleciki, a następnie upiecz je w piekarniku.

KROK 3: Gotowe falafele podaj z ugotowaną kaszą jaglaną, plastrami awokado oraz surówką ze zmiksowanych marchewek, jabłka z przyprawami oraz sokiem z cytryny.

KROK 4: Całość posyp szczypiorkiem.