

INGREDIENTI 4 PORZIONI 32 MIN FACILE

2 confezioni di Garden Gourmet Falafel Ceci&Spinaci
1 cavolfiore piccolo
50 g di rucola
4 cucchiaini di ceci
3 cucchiaini di semi di melograno
4 datteri
2 cucchiaini di noci
200 ml di yogurt
2 cucchiaini di tahin
1 cucchiaino di succo di limone
1 mazzetto di menta
2 cucchiaini di curcuma

Se hai voglia di un'insalata sana ma sei stufo dei soliti abbinamenti, questa è la tua occasione! Crea questa alternativa vegetariana e di ispirazione araba!

MODALITÀ DI PREPARAZIONE**1. Preriscaldate il forno e mescolate il cavolfiore con le spezie**

Preriscaldare il forno a 200°C. Tagliare il cavolfiore in piccole cimette uguali. Mescolateli in una ciotola con un filo d'olio, la curcuma, sale e pepe.

2. Cuocete il cavolfiore e preparate le verdure

Adagiateli su una teglia e arrostiteli in forno per circa 15 minuti fino a quando non saranno croccanti e colorati. Tagliare i datteri a pezzi, tritare grossolanamente le noci e scolare i ceci.

3. Preparate il condimento

Per il condimento, mescolare la tahin con lo yogurt e condire con il limone

4. Cuocete i Falafel

Cuocere i Falafel Garden Gourmet secondo le istruzioni sulla confezione.

5. Mescolate gli ingredienti, impiattate e servite!

Mescolare il cavolfiore con la rucola, i ceci, i datteri e le noci e dividere nei piatti o su un piatto da portata. Disporre sopra i falafel al forno e guarnire con chicchi di melograno, salsa tahin e menta.

**SCOPRI ALTRE RICETTE SU
WWW.GARDENGOURMET.IT**