

INGREDIENTI

- 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. Preriscaldare il forno e mescolare 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. Cuocere il cavolfiore e preparare le verdure

Adagiarli su una teglia e arrostirli 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. Preparare il condimento

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

4. Cuocere i Falafel

Cuocere i Falafel Garden Gourmet secondo le istruzioni sulla confezione.

5. Mescolare gli ingredienti, impiattare 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