

INGREDIENTI

1 confezione di Garden Gourmet Falafel Ceci&Spinaci
200 g di Cous Cous
100 g di spinaci baby freschi
1 cipollotto
100 g di semi di melograno
un po' di melassa di melograno
4 cucchiaini di olio extravergine d'oliva
1 cucchiaino di harissa
un po' di succo di limone
un po' di menta fresca
sale e pepe



Questa insalata di Cous Cous con Falafel di Spinaci è perfetta per una cena leggera, un pranzo gustoso o da condividere con gli amici in qualsiasi momento! Ravviva la tua solita insalata di Cous Cous con questa ricetta veggie!

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

1. Cuocete la quinoa

Usando la punta delle dita, mescola qualche cucchiaino di olio d'oliva al Cous Cous crudo. Cuocere il Cous Cous seguendo le indicazioni riportate sulla confezione. Nel frattempo, a parte cuocere i falafel secondo le istruzioni sulla confezione.

2. Preparate la base di quinoa per l'insalata

Tagliate il cipollotto a rondelle sottili e qualche foglia di menta. Sgranare il Cous Cous con una forchetta e condire con la scorza di limone, il succo, sale e pepe e aggiungere il cipollotto, la menta, gli spinaci e i semi di melograno.

3. Preparate il condimento

Mescolare l'harissa con la melassa di melograno, il succo di limone e l'olio d'oliva per creare un condimento.

4. Assemblate gli ingredienti e gustate!

Metti l'insalata di Cous Cous in una ciotola. Distribuire sopra i falafel e versare il condimento. Guarnire con extra cipollotto affettato sottilmente e menta a piacere.

SCOPRI ALTRE RICETTE SU WWW.GARDENGOURMET.IT