

INGREDIENTI

1 Confezione di Falafel Ceci e Spianci
GARDEN GOURMET

80 g di Quinoa

100 g di Pomodorini

1 Lattuga

1 Carota grande

1/2 Avocado

1 Cipolla

1 Lime

2 cucchiaini di Semi di melograno

2 cucchiaini di Salsa tahina

80 g di Ceci cotti

2 cucchiaini di Olio di semi di girasole per
la maionese

5 g di Spezie miste



Questa bowl con i Falafel Garden Gourmet può essere realizzata con le verdure avanzate e avrà un sapore delizioso grazie alla maionese zero sprechi tahini fatta in casa.

MODALITÀ DI PREPARAZIONE

1. Prepara la tua maionese di tahini

Scola i ceci, conservando il liquido. Sbatti 3 cucchiaini grandi del liquido dei ceci con una frusta e aggiungi l'olio di girasole goccia a goccia fino a formare una maionese (più olio aggiungi, più densa sarà la salsa). Quindi mescola il tahini e condisci con sale, pepe e succo di limone.

2. Prepara le cipolle e i ceci

Taglia la cipolla rossa ad anelli e cospargi abbondantemente con succo di lime per marinare. Cuoci ceci in un filo d'olio in una padella e condiscili con le spezie.

3. Cuoci la quinoa

Cuoci la quinoa. Puoi usarla calda o tiepida, secondo i tuoi gusti.

4. Taglia le verdure

Taglia la carota a strisce sottili. Taglia l'avocado a fette o a dadini. Taglia i pomodorini a metà.

5. Cuoci i falafel e componi la tua bowl!

Cuoci i falafel fino a doratura su tutti i lati. Dividi un po' di lattuga nelle ciotole e posiziona la quinoa, le verdure e i falafel intorno. Guarnisci con i semi di melograno e servi con la maionese di tahini. Puoi conservare la maionese di tahini avanzata in frigorifero.

SCOPRI ALTRE RICETTE SU WWW.GARDENGOURMET.IT