

INGREDIENCIE

4 PORCIÁCH

35 MIN

JEDNODUCHÝ

2 balenia Garden Gourmet Vegan Falafel
1 malý karfiol
50 g rukoly
4 lyžice ciceru
3 lyžice semien granátového jablka
4 datle
2 lyžice vlašských orechov
200 ml jogurtu (vegan)
2 lyžice tahini
1 polievková lyžica citrónovej šťavy
1 zväzok mäty
2 lyžice kurkumy

Ak vás už nebavia klasické slovenské jedlá a túžite po zmene chuti, čo tak vyskúšať orientálne pokrmy? Arabská kuchyňa je okrem iného typická svojimi koreninami, bohatými šalátmi, pokrmami na malých tanieroch a zdravými zálievkami. Šaláty sú zároveň dokonalou voľbou počas horúcich letných dní, kedy vás zasýtia a zároveň aj osviežia. Ak máte chuť na zdravý šalát, ale už vás nudia ich obvyklé kombinácie, teraz je vaša príležitosť!

Arabský šalát je typické jedlo Blízkeho Východu, ktorého základom je mix zeleniny, ktorá sa marinuje v zmesi korenia, bylín a zálievka. Zvyčajne sa podáva ako predjedlo alebo ako farebná príloha k ťažkým mäsovým a ryžovým hlavným jedlám. Naša verzia šalátu je o niečo ľahšia, vegánska, nezaberie vám ani veľa času na prípravu a zamilujete si ju rovnako. Doplnili sme ju pečeným Garden Gourmet Vegan falafelom a tak ju môžete rovno podávať ako hlavné jedlo. Skvele sa hodí aj ako obed do krabičky do práce, do školy alebo na cesty! Vyskúšajte si tento lahodný vegánsky recept inšpirovaný chuťami Orientu.

PRÍPRAVA

1. KROK - PREDHREJTE RÚRU A PREMIEŠAJTE KARFIOL S KORENÍM

Rúru predhrejeme na 200 °C. Zatiaľ si karfiol nakrájame na malé ružičky a dobre ich premiešame v miske spoločne s trochou olivového oleja, kurkumy, soli a mletého čierneho korenia.

2. KROK - PEČTE KARFIOL A ZELENINU

Karfiol a zeleninu umiestnime na plech a pečieme v rúre asi 15 minút, kým nebudú chrumkavé a farebné. Kým sa zelenina pečie, nakrájame datle na malé kúsky, vlašské orechy nahrubo nasekáme a cicer scedíme, prepláchneme vodou a necháme odkvapkať.

3. KROK - UROBTE ZÁLIEVKU

Dobrá zálievka je základom každého šalátu – vylepšuje a spája chute. Na zálievku do nášho arabského šalátu zmiešame tahini s bielym jogurtom (môžete zvoliť aj vegánsky variant jogurtu) a dochutíme čerstvou šťavou z citróna.

4. KROK - UPEČTE FALAFEL

Garden Gourmet Falafel pečieme v predhriatej rúre na 180 °C približne 8-10 minút a v polovici pečenia ho obráťte na druhú stranu.

5. KROK - INGREDIENCIE ZMIEŠAJTE A PODÁVAJTE!

Na záver zmiešame karfiol s rukolou, cicerom, nakrájanými datľami a vlašskými orechmi a zmes rozdelíme na tanier alebo taniere, podľa počtu porcií. Navrch naaranžujeme upečené falafely a ozdobíme semenkami granátového jablka, dressingom tahini a nasekanou mäťou.

6. KROK - TIP BEZ ODPADU

TIP NA ODPAD: Zvyšné listy karfiolu použite do zapekacej misy. – Šalát môžete tiež dobre uložiť, ak rukolu ponecháte samostatne a pridáte ju tesne pred použitím.

Samotný šalát tiež môžete využiť ako prílohu k vašim ďalším obľúbeným jedlám.

**CHECK OUT MORE RECIPES AT
GARDENGOURMET.COM**

[Garden Gourmet Slovakia](#) > [Recepty](#) > [Arabský šalát s falafelom](#)