SHAKSHUKA & CLASSIC FALAFELS

2 PORTIONS | 20 MIN | FACILE

INGRÉDIENTS

- 2 paquets Classic Falafel Garden Gourmet
- 400 g de tomates concassées (en conserve)
- 120 g d'oignon
- 1 gousse d'ail
- Poivre de cayenne
- Persil
- 2 càs d'huile d'olive
- Sel

CULINAIRE TIPS

Conseil de service

Servir avec du pain ou des toasts.

Prépare cette délicieuse recette de shakshuka avec nos Classic Falafels Garden Gourmet !

PRÉPARATION

1. Les préparatifs

Hacher l'oignon et l'ail.

2. Cuire les falafels Garden Gourmet

Ajoute une cuillère à soupe d'huile dans une poêle chaude et fait revenir les falafels vegan pendant 6 minutes, en les retournant de temps en temps puis retire les du feu.

3. Cuire l'oignon et l'ail

Dans la même poêle ajouter une autre cuillère à soupe d'huile d'olive et faire revenir l'oignon et l'ail avec une pincée de sel pendant 10 minutes à feu moyen.

4. Ajouter le poivre de cayenne et les tomates

Ajouter le poivre de cayenne au goût et les tomates concassées. Remuer et cuire encore 5 minutes.

5. Ajouter les falafels et le persil

Ajoute les falafels et fait-les cuire avec la sauce pendant 2 minutes. Servir avec du persil haché sur le dessus. Bon appétit!

RETROUVE D'AUTRES RECETTES SUR GARDENGOURMET.BE/FR