

Šakšuka su falafeliais

Ingredientai

- 2 Falafelis, paruoštas namuose
- 400 g Konservuotų smulkintų pomidorų
- 120 g Svogūnų
- 5 g Česnakų
- 5.3 g Maltų kajeno pipirų
- 10 g Šviežių petražolių
- 27 g Alyvuogių aliejus
- 6 g Druskos

Instrukcija

1. Susmulkinkite svogūną ir česnaką.
2. Į įkaitintą keptuvę įpilkite 1 valgomąjį šaukštą alyvuogių aliejaus. Sudėkite veganiškus falafelius ir kepkite juos apie 6 minutes. Išimkite iš keptuvės ir atidėkite.
3. Toje pačioje keptuvėje įpilkite dar 1 valgomąjį šaukštą alyvuogių aliejaus ir pakepinkite svogūną su česnaku bei žiupsneliu druskos ant vidutinės ugnies apie 10 minučių, kol suminkštės ir taps kvapnūs.
4. Pagal skonį įberkite Kajeno pipirų, supilkite smulkintus pomidorus ir išmaišykite. Troškinkite dar apie 5 minutes.
5. Sudėkite falafelius į padažą ir patroškinkite dar 2 minutes. Patiekite su smulkintomis šviežiomis petražolėmis ant viršaus. Skanaus!

⌚ 20 Minutės

⊕ 2

Angliavandeniai	13.66 g
Energija	213.9 kcal
Riebalai	17.1 g
Baltymai	3.55 g