



Broccoli-falafelit & mausteinen tomaattikastike

VIIKON NOPEIN!



Tässä ruokaisa kasvisruoka

2 PKT PARSAKAALI-FALAFELEJA
2 RKL ÖLJYÄ PAISTAMISEEN

Mausteinen tomaattikastike:

TILKKA ÖLJYÄ
1 SIPULI
1 PAPRIKA
1 VALKOSIPULINKYNSI
½ TL JUUSTOKUMINAA
1 TL SUOLAA
½ TL MUSTAPIPPURIA
RIPAUS (SAVU)PAPRIKAJAUHETTA
RIPAUS SOKERIA
1 TLK TOMAATTIMURSKAA
1 RKL VALKOVIINIETIKKAA
1,5 DL VETTÄ
½ RUUKKU PERSILJAA

Lisäksi:

1 PS RUOKABOKSI-RIISIÄ
4 VERIAPPELSIINIA

1.

Laita vesi kiehumaan riisiä varten. Kuutio paprika ja hienonna sipulit. Hienonna persilja.

2.

Kuumenna paistinpannu. Paista falafelit pannulla öljyssä rapeiksi ja siirrä sivuun odottamaan.

3.

Keitä riisi pakkauksen ohjeen mukaan.

4.

Kuumenna pannu uudelleen ja kuullota kasviksia öljyssä hetki. Lisää mausteet, tomaattimurska, vesi ja valkoviinietikka. Keitä noin 5 minuuttia. Tarkista maku.

5.

Lisää falafelit kastikkeeseen ja viimestele persiljalla.

6.

Tarjoa falafelit riisin kanssa ja nauttikaa jälkiruoaksi veriappelsiinit.



30min.