



CUCINA CON NOI!

# Piatto unico con insalata di cavolo viola, falafel, hummus di ceci, pita, cous cous con verdure

I falafel sono delle polpettine di ceci e spezie, ideali per comporre dei piatti unici ricchi e gustosi. Provali in questa ricetta!

## INGREDIENTI

1 busta di Tris Grigliato Gusto Ricco Orogel

---

100 g di Falafel Orogel

---

100 g di cous cous

---

1 limone

---

1 lime

---

1 arancia

---

250 g di ceci

---

100 g di tahina

---

1 cucchiaio di aglio in polvere

---

sale e pepe

---

olio evo

---



30



4



Facile



Contorni



Padella

#### Preparazione

1

Cuocere i falafel come indicazioni nella busta.

2

Cuocere il cous cous aggiungendo all'acqua la buccia grattugiata degli agrumi. Lasciare raffreddare.

3

Cuocere il Tris Grigliato Gusto Ricco al microonde.

4

Preparare l'hummus di ceci frullando i ceci con un limone spremuto, la tahina, il sale, un cucchiaio di pepe, un cucchiaino di aglio in polvere, mezzo bicchiere di olio evo. Frullare il composto fino a ottenere una crema omogenea.

5

Preparare la pita: mescolare 200 g farina bianca, 50 g di olio, 50 g di acqua, un trito di rosmarino (due rametti), un pizzico di sale e pepe. Creare delle piadine, alte circa mezzo centimetro, cuocere in padella.

6

Mescolare rucola e cavolo viola tagliato sottile e creare un'emulsione con 1 cucchiaino di salsa di soia, 1 cucchiaino di senape in grani dolce, mezzo lime spremuto, un cucchiaino di pepe, un cucchiaino di olio. Mescolare bene e versare sopra l'insalatina.

