

WRAP DE FALAFEL AVEC DES FEUILLES DE SALADE, TOMATES, CONCOMBRES, HARICOTS, MAÏS, POIVRON ET PIGNONS DE PIN

SNACKS FUSION VÉGAN ALTERNATIVE VÉGÉTARIENNE

10 portions

Hôtellerie, restauration & traiteur

INGRÉDIENTS

- Pain Dürüm 30 cm, 20 pièces
- HILCONA IT'S VEGIC Falafel, 1.5 kg
- Lollo vert lavé, apprêté feuilles entières, 100 g
- Iceberg lavé a / a coupé, 100 g
- Cubes de tomates frais, 150 g
- HILCONA Haricots de Soissons, 100 g
- HILCONA Haricots rouges, 100 g
- Maïs sucré, 150 g
- Tranches de concombre, non pelées, 100 g
- Poivron jaune, 70 g
- Poivron vert, 70 g
- Poivron rouge, 70 g
- Yaourt au soja végan, 150 g
- Substitut de fromage blanc végan à base de soja, 100 g
- Huile d'olive, 20 ml
- ail haché, 15 g
- Sel de table, 5 g
- Ras el Hanout épice, 5 g
- Cumin moulu, 2 g
- Pâte d'épices harissa, 3 g
- Jus de citron, 15 g
- Persil haché, 10 g

PRÉPARATION

1. Préparer et mélanger les légumes (sans les feuilles de salade).
2. Mélanger l'ail avec de l'huile d'olive et laisser reposer environ 30 minutes.
3. Mélanger le substitut de quark avec du yaourt au soja, puis assaisonner avec de l'huile d'ail, du sel, du ras el-hanout, du cumin, du harissa, du jus de citron et du persil haché.
4. Faire cuire les falafels dans le four combiné préchauffé à 180 °C (air chaud) pendant environ 8 minutes.
5. Réchauffer légèrement le pain dürüm selon les instructions.
6. Remplir le dürüm avec des salades, un mélange de légumes et des falafels.
7. Verser par-dessus et répartir uniformément.
8. Rouler ou plier le dürüm selon votre préférence.
9. Faire griller des pignons de pin dans une poêle antiadhésive sans matière grasse.
10. Faire légèrement griller les dürüms farcis sur le grill.
11. Disposer les dattes et garnir de pignons de pin, de tomates cerises et de persil.

TIPP! Si souhaité, on peut également servir un seul dürüm par personne, accompagné d'une salade d'accompagnement.

- Graines de pin, 50 g
- Persil Liscio, 10 g
- Tomates cerises en grappe, 50 g

Tu trouveras d'autres recettes sur foodservice.hilcona.com