

Tacos falafel guacamole

Mini tacos végétariens garni de falafel, guacamole, tomate, chou rouge et citron.



Mise en place

La veille au soir mettre en décongélation les tortillas de blé et guacamole en froid positif.
Laver et préparer le chou rouge, et l'émincer.
Laver et préparer la roquette.
Laver et couper en quartiers la tomate.

Mise en oeuvre

Placer dans une huile de friteuse à maximum 180° les falafel encore congelé environ 2 minutes, puis les placer sur papier absorbant.
Sur une plancha chaude, colorer les tortillas de blé environ 5/6 secondes de chaque cotés.
Placer les sur la planche et dresser :
- Le guacamole
- Les falafels coupés en deux
- Le chou rouge émincé
- Les quartiers de tomate et citron vert
- Les feuilles de roquette



Friteuse

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
GUACAMOLE EXTREME SUPREME 1 kg	7192	90 g
TORTILLAS DE BLÉ Ø 16,5 CM	5145	3 pces
FALAFELS	7500	3 pces
Citron vert		0.3 pces
Tomates grappes		50 g
Roquette		5 g
Choux rouge		10 g