

Poke falafel

Falafels, guacamole, oignons, tomates, pain pita coupé, olives, maïs, salade



Salades



Friteuse



Mise en place

La veille au soir mettre en décongélation le guacamole en froid positif.
Rincer le maïs à l'eau clair.
Laver et préparer la salade romaine.
Eplucher et émincer l'oignon rouge.
Laver et émincer les radis.
Couper la féta en cubes.

Mise en oeuvre

Frir dans une huile à maximum 180° les falafels environ 2 minutes.
Réchauffer 20 secondes au microondes le pain pita ou directement sur la plancha quelques secondes.
Dresser la romaine dans le bol puis ajouter :
- Les falafels
- Le pain pita coupé en trois
- Le maïs
- Les tomates cerises coupés en deux
- Les oignons rouges
- Les olives
- La féta
- Les poivrons et oignons
- Le guacamole
- Le quartier de citron vert

Suggestion

Vous pouvez utiliser la sauce Ranch pour assaisonner la salade romaine.

Ingrédients	Code SDV	Poids Net
FALAFELS	7500	4 pces
GUACAMOLE EXTREME SUPREME 1 kg	7192	40 g
PAIN PITA ROND	6186	1 pces
RANCH SALAD SAUCE	4343	40 g
MELANGE POIVRONS & OIGNONS GRILLES	7032	40 g
Olives noires		20 g
Salade romaine		30 g
Féta		40 g
Oignons rouges		30 g
Radis		3 pces
Citron vert		0.2 pces
Maïs en grains		40 g
Tomates cerises		50 g