

INGREDIENTI 4 PORZIONI 21 MIN FACILE

1 confezione di Garden Gourmet
Falafel Ceci&Spinaci

200 g di Cous Cous

100 g di spinaci baby freschi

1 cipollotto

100 g di semi di melograno

un po' di melassa di melograno

4 cucchiaini di olio extravergine
d'oliva

1 cucchiaino di harissa

un po' di succo di limone

un po' di menta fresca

sale e pepe

Questa insalata di Cous Cous con Falafel di Spinaci è perfetta per una cena leggera, un pranzo gustoso o da condividere con gli amici in qualsiasi momento! Ravviva la tua solita insalata di Cous Cous con questa ricetta veggie!

MODALITÀ DI PREPARAZIONE**1. Cuocete la quinoa**

Usando la punta delle dita, mescola qualche cucchiaino di olio d'oliva al Cous Cous crudo. Cuocere il Cous Cous seguendo le indicazioni riportate sulla confezione.

Nel frattempo, a parte cuocere i falafel secondo le istruzioni sulla confezione.

2. Preparate la base di quinoa per l'insalata

Tagliate il cipollotto a rondelle sottili e qualche foglia di menta. Sgranare il Cous Cous con una forchetta e condire con la scorza di limone, il succo, sale e pepe e aggiungere il cipollotto, la menta, gli spinaci e i semi di melograno.

3. Preparate il condimento

Mescolare l'harissa con la melassa di melograno, il succo di limone e l'olio d'oliva per creare un condimento.

4. Assemblate gli ingredienti e gustate!

Metti l'insalata di Cous Cous in una ciotola. Distribuire sopra i falafel e versare il condimento. Guarnire con extra cipollotto affettato sottilmente e menta a piacere.

**SCOPRI ALTRE RICETTE SU
WWW.GARDENGOURMET.IT**