

Brochettes de falafels avec poêlée de quinoa et légumes



Ingrédients

- 40 de falafels - Ardo
- 3 kg poêlée quinoa & légumes - Ardo
- 500 gr de champignons, entiers - Ardo
- 500 gr de brocolis en fleurettes - Ardo
- 300 gr de tomates cerises - Ardo
- 3 dl d'huile d'olive
- poivre et sel

Méthode

1. Faire frire les champignons à l'huile d'olive et assaisonner de sel et de poivre.
2. Faire cuire les brocolis fleurettes à la vapeur.
3. Décongeler les falafels et les tomates cerises.
4. Faire une brochette avec les falafels et les légumes et les napper d'un filet d'huile d'olive.
5. Cuire les brochettes au four à 180° pendant 12-15 minutes.
6. Réchauffer la poêlée quinoa et légumes et la servir avec les brochettes de falafels.

Cette recette est de ARDO

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be