

Falafel au pain pita avec tzatziki



Ingrédients

- 600 gr de falafel - Ardo
- 100 gr de concombre - Ardo
- 1 cuillère de soupe de persil plat - Ardo
- 2 cuillères de soup d'ail en dés - Ardo
- 2 cuillères de soup d'aneth - Ardo
- 250 gr de ryaourt grec (ou Greek nature d'Alpro une version vegan))
- 25 ml huile d'olive extra virgin
- jus de citron
- sel
- pain pita
- salade frisée

Méthode

1. le tzatziki:
2. Hacher finement le concombre et l'ail décongelés. Enlever l'humidité.
3. Incorporer l'huile d'olive, le sel et le jus de citron.
4. Ajouter la yaourt.
5. Terminer avec le persil et l'aneth. Laisser reposer pendant 2-3 heures.

7. Cuire les falafels au four comme indiqué sur l'emballage.
8. Servir avec la frisée et du pain pita.

Cette recette est de ARDO

© ChefsproVeggie

info@chefsproveggie.be