Búfalo Falafel Sándwich

con Salsa picante y Coleslaw

Los falafels se recubren con una deliciosa salsa dulce picante y se sirven en panes tostados con tomates en rodajas y ensalada de repollo para agregar frescura y crunch. Es una receta fácil, picante, llena de sabor y texturas.

Contiene: Gluten • Picante

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja

salsa picante
60
gr

falafel
10
un

miel de caña
30
gr

zanahoria
60
gr

hierbas con ajo
1
cdita

sal de ajo
0,5
cdita

tomate
80
gr

cebolla de verdeo chicas
2
un

panes panini
2
un

mayonesa vegana
55
gr

repollo
170
gr

margarina
2,5
cda

Nutrición por porción: Calorías 1050 kcal, Grasas 68 g, Carbohidratos 95 g, Proteínas 18 g

Cocinando para 4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite vegetal
- ✓ Pimienta
- ✓ Vinagre
- ✓ Azúcar

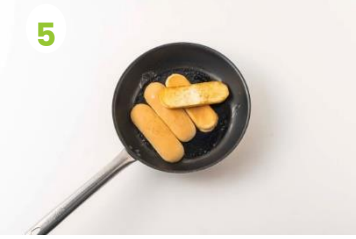
Utensilios

- ✓ Sartén
- ✓ Bowl
- ✓ Olla

Comé más plantas.

Búfalo Falafel Sándwich

con Salsa picante y Coleslaw



1 – PREPARÁ LOS INGREDIENTES

• Leé la receta antes de comenzar a cocinar.

• Lavá y secá los **productos frescos**.

• Cortá el **tomate** en rodajas de ½ centímetro. Condimentá con sal y pimienta.

• Cortá finamente la **cebolla de verdeo**, descartando la raíz.

• Picá o cortá bien finito el **repollo**.

• Rallá la **zanahoria.**

• Cortá los **panes** por la mitad.

Cocinando para 4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – COCINÁ LA SALSA BÚFALO

• En una olla mediana a fuego medio, agregá la **margarina, reservá ½ (1) cucharada para el paso 5**, **½ (1) cucharadita de sal de ajo**, la **salsa picante** y la **miel de caña**. Cociná, batiendo constantemente, durante 2-3 minutos, hasta que esté bien combinado y ligeramente reducido. Dejá a un lado.

3 – PREPARÁ LA ENSALADA COLESLAW

• En un bowl grande, agregá las **hierbas con ajo**, la **mitad de la mayonesa**, 2 (4) cucharaditas de aceite, ½ (1) cucharada de vinagre y ½ (1) cucharadita de azúcar. Sazoná con sal y pimienta, luego batí para combinar. Agregá la **zanahoria**, el **repollo** y la **cebolla verdeo** al bowl y mezclá para combinar: esta es tu **ensalada**.

4 – COCINÁ EL FALAFEL

• En una sartén antiadherente grande, calentá 1½ (3) cucharada de aceite a fuego medio-alto. Agregá el **falafel** y cociná durante 2-3 minutos por lado, hasta que esté dorado. Sazoná con sal. Transferilos a la olla con **salsa búfalo** y revolvé para cubrir.

5 – TOSTÁ EL PAN

• En la sartén usada en el paso 3, calentá la **margarina reservada** a fuego medio. Cuando esté caliente, agregá un **pan** con el lado cortado hacia abajo. Tostá los panes durante 2-3 minutos, hasta que estén dorados.

6 – TERMINÁ, SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Untá la **mayonesa vegana restante** sobre los **panes superiores**. Cubrí los **panes de abajo** con **falafel** y agregá el **resto de la salsa** por encima. Finalizá con **tomate**, una pequeña cantidad de **ensalada** y tapá con los **panes superiores**. Cortá los **sándwiches** por la mitad. Serví con el **resto de la ensalada** al lado y ¡a comeeeeeer!

Esparcí el amor, compartí la comida

holaveggiear