Informacja prasowa

Poznań, 21 marca 2019 r.

**Chrupiąca pakora dla zabieganych**

**Czy otwierając lodówkę, wpadasz w konsternację? Dwie marchewki, pół cukinii, napoczęta torba ze szpinakiem… Tyle warzyw, a pomysłu na obiad brak. Oto przepis na warzywną pakorę – banalne w przygotowaniu, a zarazem pyszne danie, które pozwoli ci twórczo wykorzystać niemal wszystkie możliwe warzywa!**

Pod nazwą „pakora” kryje się wiele rodzajów chrupiących, smażonych przysmaków rodem z Indii. W swojej ojczyźnie pełnią rolę zarówno części pełnowartościowego obiadu, jak i spożywanej w biegu przekąski. Do najpopularniejszych składników, będących podstawą pakory, zaliczyć można szpinak, kalafiora, cebulę oraz bakłażana. Istnieje jednak wiele wersji tej aromatycznej potrawy, na przykład z wykorzystaniem ziemniaków czy marchwi. Jeśli więc stworzyć ją możemy z niemal dowolnych warzyw, co czyni pakorę pakorą?

Sekretem tego aromatycznego dania jest mąka z ciecierzycy, zwana także besan. Mąka z cieciorki to coś więcej, niż ciekawy zastępnik dla mąki pszennej. To także prosty sposób, by zapewnić organizmowi dobrodziejstwa płynące z jedzenia ciecierzycy, nadając jednocześnie całej potrawie orientalnego smaku, któremu ciężko się oprzeć. To także główny składnik uwielbianych na całym świecie falafeli. Jeśli ty także kochasz ich smak, wypróbuj przepis na chrupiące warzywa z nutą falafela, czyli pożywną pakorę dla zabieganych!

**Chrupiąca pakora z nutą falafela**

Składniki:

* Falafel MIX od Jasmeen
* Olej słonecznikowy lub rzepakowy
* Warzywa, np. cebula i szpinak lub kalafior
* Przyprawy: kmin rzymski, kurkuma, chili, sól
* Chłodna woda

**Przygotowanie:**

* W niewielkim, głębokim garnku rozgrzej olej roślinny. Pakora najlepiej smaży się na głębokim oleju, więc zapewnij jej dużo swobody.
* Podczas gdy rozgrzewa się olej, przygotuj warzywa. Cebulę pokrój w pióra, a pozostałe warzywa w kostkę. Szpinak wystarczy poszarpać dłońmi na mniejsze kawałki.
* Zawartość jednego opakowania Falafel MIXu (100g) wymieszaj w misce z warzywami. Ponieważ różnią się soczystością, powoli dolewaj do miski chłodną wodę, aż osiągniesz konsystencję gęstej śmietany.
* Gotową masę nakładaj do rozgrzanego oleju przy pomocy łyżki – po kilka kuleczek za jednym razem. Przy optymalnej temperaturze oleju smażenie powinno potrwać ok. 2-3 minut. By zachować maksymalną chrupkość, świeżo usmażone kulki przed podaniem osusz lekko na papierowym ręczniku.

Smacznego!

Więcej informacji o marce Jasmeen można znaleźć na stronie [www.levant.pl](http://www.levant.pl)

**Dodatkowe informacje**

**Jasmeen**to produkty kuchni orientalnej, pochodzące głównie z krajów Bliskiego Wschodu. Najwyższej jakości składniki oraz tradycyjne receptury pozwoliły zachować ich wyjątkowy i niepowtarzalny smak. Jasmeen to przede wszystkim wyśmienite pasty (baba ghanoush, hummus, tahina), a także warzywa – gotowana cieciorka i bobik, dzięki którym przygotujemy prawdziwie orientalne dania.

Więcej informacji na temat produktów Jasmeen, znaleźć można na stronie producenta [www.levant.pl](http://www.levant.pl)

**Więcej informacji o LEVANT Foods:**

**LEVANT** **Foods** - importer, eksporter i producent najwyższej jakości produktów spożywczych - to firma z ponad 25-letnią tradycją. Odkąd powstała w 1991 r., stała się ważnym partnerem handlowym dla polskich i zagranicznych firm. Dynamiczny rozwój i przemyślana polityka firmy sprawiły, że zaufali nam znani i cenieni światowi producenci artykułów spożywczych, z którymi współpracujemy na zasadach wyłączności. Wysoką pozycję rynkową firmy potwierdzają liczne wyróżnienia, m.in.: uzyskany wielokrotnie tytuł "Gazele Biznesu", certyfikat D&B - "Przejrzysta firma" oraz członkostwo w Polskiej Konfederacji Pracodawców Prywatnych Lewiatan.