



Falafel bowl με σπιτικές πίτες & χούμους παντζαριού

Μερίδες: 2-3 **Χρόνος προετοιμασίας:** 15 λεπτά **Χρόνος μαγειρέματος:** 25-30 λεπτά

Φυλάσσουμε το χούμους καλυμμένο στο ψυγείο για 3 μέρες.

Υλικά:

1 συσκευασία Garden Gourmet Falafel

2 αγγουράκια, κομμένα σε sticks
250 γρ. ντοματίνια, κομμένα στη μέση
1 λεμόνι, κομμένο σε τέταρτα
ελαιόλαδο

Υλικά για το χούμους παντζαριού:

2 μεσαία παντζάρια, βρασμένα
200 γρ. ρεβίθια, βρασμένα
40 γρ. ταχίνι
1 κ.σ. κύμινο
1 κ.γλ. καπνιστή πάπρικα
1 σκελίδα σκόρδο
2 παγάκια
40 ml ελαιόλαδο
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

Υλικά για τις σπιτικές πίτες:

200 γρ. φυτικό γιαούρτι
200 γρ. αλεύρι για όλες τις χρήσεις ή ολικής άλεσης
ελαιόλαδο
αλάτι & φρεσκοτριμμένο πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1) Ξεκινάμε με το χούμους. Βάζουμε σε επεξεργαστή τροφίμων όλα τα υλικά αλατοπιπερώνουμε και πολτοποιούμε μέχρι να ομογενοποιηθούν. Αν χρειαστεί προσθέτουμε 1 ακόμα παγάκι. Αφήνουμε το χούμους στο ψυγείο μέχρι να σερβίρουμε.



2) Παράλληλα ετοιμάζουμε τις πίτες. Βάζουμε σε μπολ το φυτικό γιαούρτι, το αλεύρι, αλατοπιπερώνουμε και ζυμώνουμε μέχρι να έχουμε μία λεία ζύμη. Χωρίζουμε τη ζύμη σε 4 ίσα κομμάτια, σχηματίζουμε μπαλάκια και τα ανοίγουμε με το χέρι μας ή με έναν πλάστη όσο πιο λεπτά μπορούμε. Ρίχνουμε στο τηγάνι 1 κ.σ. ελαιόλαδο και ψήνουμε τις πίτες για 3-4 λεπτά από κάθε πλευρά μέχρι να πάρουν χρώμα. Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε στην άκρη.

3) Ρίχνουμε 1 κ.σ. ελαιόλαδο σε ένα τηγάνι και ψήνουμε τα [Garden Gourmet Falafel](#) για 7-9 λεπτά, γυρνώντας στα μισά του χρόνου.

4) Μοιράζουμε σε δύο μπολ τα φαλάφελ, τα λαχανικά τις πίτες και το χούμους, ραντίζουμε με ελαιόλαδο και σερβίρουμε με τα λεμόνια.