

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

# Plant balls με αρακά



# ΗΥΝΥDROLL plant balls με αρακά, ψητά φρέσκα κρεμμυδάκια, μέντα και σάλτσα ταχίνι

**ΜΕΡΙΔΕΣ:** 4 άτομα **ΧΡΟΝΟΣ:** 30 λεπτά

## ΥΛΙΚΑ:

32 τεμ. (500 γραμ.) plant balls ΗΥΝΥDROLL

8 μικρά φρέσκα κρεμμυδάκια, ολόκληρα, με ένα μικρό κομμάτι από το πράσινο μέρος τους

3 κουτ. σούπας λάδι

100 γραμ. ταχίνι

50 ml παγωμένο νερό

2 κουτ. σούπας μηλόξιδο

1/2 κουτ. γλυκού θαλασσινό αλάτι

1 κουτ. γλυκού ψημένο σουσάμι

600 γραμ. αρακάς

120 γραμ. φύτρες φασολιών

2 κλαράκια μέντας

Φρεσκοτριμμένο λευκό πιπέρι (ανάλογα με το γούστο σας)

Θαλασσινό αλάτι (ανάλογα με το γούστο σας)

## ΕΚΤΕΛΕΣΗ:

1. Προθερμάνετε το φούρνο στους 210°C

2. Χαράξτε κατά μήκος τα φρέσκα κρεμμυδάκια. Τοποθετήστε τα σε αντικολλητικό χαρτί ψησίματος, περιχύστε με 1 κουταλιά της σούπας λάδι και αλατίστε τα. Ψήστε για περίπου 20 με 25 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν και οι κομμένες πλευρές να αποκτήσουν ένα καστανό-χρυσάφενιο χρώμα.

3. Ετοιμάστε τη σάλτσα ταχίνι. Ανακατέψτε το ταχίνι, το παγωμένο νερό, το ξύδι και αλάτι μέχρι να αποκτήσετε μια λεία σάλτσα. Βάλτε σε βαζάκι και πασπαλίστε με το σουσάμι και λίγο λάδι.

4. Τηγανίστε τα plant balls ακολουθώντας τις οδηγίες που αναγράφονται στη συσκευασία.

5. Ρίξτε μία κουταλιά της σούπας λάδι σε ένα τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Μόλις το λάδι κάψει, προσθέστε τον αρακά και μαγειρέψτε για περίπου 2 λεπτά μέχρι να ζεσταθεί καλά.

6. Σβήστε τη φωτιά, προσθέστε τις φύτρες φασολιών, τη μέντα, τα plant balls και τα ψητά κρεμμυδάκια. Ανακινήστε μέχρι να ενωθούν. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι.

