FALAFEL SALLAD

INGREDIENSER

4 PORTIONER

33 MIN

LÄTT

2 x paket Hälsans Kök Falafel

1 liten blomkål

50 g ruccola

4 matskedar kikärter

3 matskedar granatäpplekärnor

4 datum

2 matskedar valnötter

200 ml yoghurt (vegansk)

2 msk tahini

1 msk citronsaft

1 bunt mynta

2 msk gurkmeja

Om du vill ha en hälsosam sallad men är trött på de vanliga kombinationerna är detta ditt alternativ! Gör denna veganska med arabiskinspirerade smaker!

TILLAGNING

1. Värm ugnen och förbered blomkålen

Värm ugnen till 200°C. Skär blomkålen i små lika stora buketter. Blanda dem i en skål med lite olja, gurkmeja, salt och peppar.

2. Baka blomkålen i ugnen, förbered dadlarna och nötter

Lägg dem på en plåt och grädda dem i ugnen i cirka 15 minuter, tills de är knapriga och fått färg.
Under tiden, skär dadlarna i bitar, hacka valnötterna grovt och låt rinna av kikärtorna.

3. Rör ihop dressingen

Till dressingen, blanda tahinin med yoghurten och smaka av med citron

4. Stek Hälsans kök falafel

Grädda eller stega Hälsans Kök Falafel enligt anvisning på förpackningen.

5. Lägg upp salladen på ett fat

Blanda blomkålen med ruccola, kikärter, dadlar och valnötter och bred ut på tallrikar eller på ett fat. Servera de bakade falafelna ovanpå och garnera med granatäpplekärnor, tahinidressing och mynta.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE