

INGREDIENSER

Hälsans Kök Falafel

100 g tvättad blandad sallad (t.ex. ekblad, ruccola, röd sallad, lammsallad, rödbetsblad och endive)

75 g granatäpplekärnor, eller ett halvt granatäpple

4 färska fikon

4 till 6 dejter

30 g pekannötter

2 msk torkade tranbär

1 liten rödlök

6 matskedar extra virgin olivolja

2 msk granatäppelsirap

1 till 2 matskedar balsamvinäger

salt-

peppar



Denna vegetariska kranssallad med Hälsans Kök falafel är ett vackert mittpunkt på din middag och är jättebra rätt för många att dela!

TILLAGNING

1. Hacka dadlar, fikon och tranbär

Skär dadlarna i bitar, fikonen i tärningar och hacka pekannötterna grovt. Förbered tranbären och granatäpplekärnorna.

2. Vispa ihop dressingen

Gör dressingen: Hacka löken så fint som möjligt och blanda med olivolja, granatäppelsirap och balsamvinäger med en visp tills den är väl blandad. Tillsätt salt och peppar efter smak.

3. Lägg upp salladen på ett fat

Se till att salladen är torr genom att använda en salladssnurra (om du har tvättat den själv) och servera salladen som en krans på ett fint stort fat.

4. Lägg ut bären och nötterna på fatet

Fördela dadlar, fikon, granatäpplekärnor, pekannötter och tranbär över kranssalladen.

5. Grädda fallafellbollarna knapriga och addera sen till fatet

Strax före servering grädda falafellbollarna enligt anvisningarna på förpackningen tills de är knapriga och fördela över salladen. Ringla över lite dressing och servera resten separat.

MATLAGNINGSTIPS

Serveringsförslag

Utsökt med (pita)toast och valfri hummus.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE