

## 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**