

INGREDIENSER

1 pack Hälsans Kök Falafel
140 g rödbetor
1 avokado
1 tsk svarta sesamfrön
200 g edamamebönor
4 nävar lammsallad
10 g vegansk ost
4 matskedar vegansk yoghurt
några rädisor
2 msk pistagenötter
1 kopp spiskummin
½ tsk vitlökpulver
1 tsk citronskal
1 st citronsaft
peppar och salt
1 lime (saft och skal)
Några kvistar koriander
2 matskedar mandel



2 PORTIONER



16 MIN



LÄTT

Ett recept fullt av smaker, grönsaker och färger! Perfekt för en utsökt lunch, gjord på våra veganska Hälsans Kök falafel.

TILLAGNING

1. För rödbetsmusen

Lägg alla ingredienser för rödbethummus i en mixer (betor, vegansk yoghurt, citronsaft) och mixa tills du får en slät konsistens.

2. Falafelberedning

Stek falafel 6-8 min i en panna.

4. Presentation av skivan

Fördela lammsallad, hummus, rädisor, pistagenötter, mandel, sojabönor och avokado på tallrikarna. Avsluta med falafel, svarta sesamfrön och yoghurtsås

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE