FALAFEL BOWL

INGREDIENSER

2 PORTIONER

16 MIN

LÄTT

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 vitlökspulver

1 tsk citronskal

1 st citronsaft

peppar och salt

1 lime (saft och skal)

Några kvistar koriander

2 matskedar mandel

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