

## INGREDIENSER

1/2 paket Hälsans Kök Falafel  
125 g quinoa (3 färger)  
100 g körsbärstomater  
1 huvud romsk sallad  
1 stor morot  
1 avokado  
1 rödlök  
1 lime  
2 msk granatäpplekärnor  
1 msk tahini  
1 burk kikärter (130 g avrunnen vikt)  
cirka. 200 ml solrosolja, eller annan  
neutral olja  
1 msk za'atar (mellanöstern  
kryddblandning)

## MATLAGNINGSTIPS

## Inget avfallstips

Den perfekta måltiden för att tömma ditt kylskåp; du kan använda vilken typ av grönsak som helst som finns kvar i kylan till denna skål så att du inte behöver slösa bort några grönsaker. Förutom det är tahinimajono ett bra sätt att använda kikärtsvätskan istället för att slänga den.



2 PORTIONER



20 MIN



MELLANLIGGANDE

Är du på jakt efter en hälsosam och smakrik lunch eller middag? Testa denna falafelbowl! Den innehåller Hälsans Kök Falafel, quinoa i tre färger, körsbärstomater, sallad, morot, avokado, rödlök, granatäpplekärnor och en lime-tahini-dressing. Du kan också byta ut alla grönsakerna mot det du har i kylan för en svinnsmart och budgetvänlig måltid. Toppa med za'atar och njut!

## TILLAGNING

## 1. Gör kikärts-tahinimajonäsen

Låt kikärtorna rinna av, spara vätskan. Vispa 3 stora matskedar av kikärtsspad med stavmixern och tillsätt solrosoljan droppvis tills det bildas en majonnäs (ju mer olja du tillsätter desto tjockare blir såsen). Rör sedan ner tahinin och smaka av med salt, peppar och citronsaft.

## 2. Marinera rödlök och stek kikärter

Skär rödlöken i ringar och strö generöst över limejuice för att marinera. Stek kikärtorna i lite olja i en stekpanna och strö över za'atar (eller liknande krydda om du har svårt att hitta det i butik)

## 3. Koka quinoan

Koka quinoan enligt anvisningarna på förpackningen. Du kan använda den varm eller kyld efter din egen smak.

## 4. Skär grönsakerna

Skär moroten i tunna strimlor eller skär den med en skalare. Skär avokadon i skivor eller tärningar. Halvera körsbärstomaterna.

## 5. Stek falafel, anpassa din skål och njut utan avfall!

Stek Hälsans kök falafel tills den är gyllenbrun på alla sidor enligt anvisningarna på förpackningen. Dela lite sallad i skålarna och fördela quinoa, grönsaker och falafel runt om i den. Garnera med granatäpplekärnorna och servera med tahinimajonnäsen. Dags att äta! Förvara den överblivna tahinimajonnäsen i kylan för senare användning.

**FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE**