

INGREDIENSER

Hälsans Kök Filet falafel

100 g vasket blandet salat (f.eks. eikeblad, ruccola, rød salat, lammesalat, beteblad og endive)

75 g granateplefrø, eller et halvt granateple

4 ferske fiken

4 til 6 datoer

30 g pekannøtter

2 ss tørkede tranebær

1 liten rødøk

6 ss ekstra virgin olivenolje

2 ss granateplesirup

1 til 2 ss balsamicoeddik

salt

pepper

SERVING  4 PORSJONER

VARIGHET  20 MIN

VANSKELIGHETSGRAD  LETT

Denne vegetariske kransesalaten med Hälsans Kök falafel er et vakkert midtpunkt for julemiddagen din og er flott å dele!

FREMGANGSMÅTE

1. Kutt dadler, fiken og pekannøtter

Skjær dadlene i biter, fiken i terninger og grovhakk pekannøttene. Forbered tranebærene og granateplefrøene.

2. Lag dressingen

Lag dressingen: Hakk løken så fint som mulig og bland med olivenolje, granateplesirup og balsamicoeddik med en visp til den er godt blandet. Tilsett salt og pepper etter smak.

3. Vask og tilbered salaten

Sørg for at salaten er tørr ved å bruke en salatsnurre (hvis du har vasket den selv) og server salaten som en krans på en fin stor tallerken.

4. Fordel ingrediensene på toppen av salaten

Fordel dadler, fiken, granateplefrø, pekannøtter og tyttebær over kransesalaten.

5. Stek falafelkulene og fordel dem over salaten

Rett før servering baker du falafelkulene etter anvisning på pakken til de er sprø og fordeles over salaten. Drypp over litt dressing og server resten separat.

KULINARISKE TIPS

Serveringsforslag

Deilig med (pita)toast og hummus etter eget valg.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO