

INGREDIENSER

- 1 pakke Hälsans Kök Falafel
- 140 g rødbeter
- 1 avokado
- 1 ts svarte sesamfrø
- 200 g edamamebønner
- 4 håndfuller lammesalat
- 10 g vegansk ost
- 4 ss vegansk yoghurt
- noen reddiker
- 2 ss pistasjnøtter
- 1 kopp spisskummen
- ½ ts hvitløkspulver
- 1 ts sitronskall
- 1 sag sitronsaft
- pepper og salt
- 1 lime (saft og skall)
- Noen kvister koriander
- 2 ss mandler



2 PORSJONER



16 MIN



LETT

En oppskrift full av smaker, grønnsaker og farger! Perfekt for en deilig lunsj, laget med våre veganske Hälsans Kök falafler.

FREMGANGSMÅTE

1. Til rødbetmusen

Ha alle ingrediensene til rødbetehummus i en blender (rødbeter, vegansk yoghurt, sitronsaft) og bland til du får en jevn konsistens.

2. Falafel forberedelse

Stek falaflene 6-8 min i panne.

4. Sett sammen retten og server!

Fordel lammesalat, hummus, reddiker, pistasjnøtter, mandler, soyabønner og avokado på tallerkenene. Avslutt med falafel, sorte sesamfrø og yoghurtsaus

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO