

INGREDIENSER



4 PORSJONER



33 MIN



LETT

2 pakker Hälsans Kök Falafel

1 liten blomkål

50 g ruccola

4 ss kikerter

3 ss granateplefrø

4 datoer

2 ss valnøtter

200 ml yoghurt (vegansk)

2 ss tahini

1 ss sitronsaft

1 bunt mynte

2 ss gurkemeie

Hvis du har lyst på en sunn salat, men er lei av de vanlige kombinasjonene, er dette alternativet ditt! Lag dette veganske og arabisk-inspirerte alternativet!

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovnen og mariner blomkålen i krydder

Forvarm ovnen til 200 °C. Skjær blomkålen i små like store buketter. Bland dem i en bolle med litt olje, gurkemeie, salt og pepper.

2. Stek blomkålen og klargjør toppingen

Legg dem på en bakeplate og stek dem i ovnen i ca 15 minutter, til de er sprø og farget. Kutt dadlene i biter, hakk valnøttene grovt og renn av kikertene.

3. Lag dressingen

Til dressingen blander du tahini med yoghurt og smaker til med sitron

4. Stek falaflene

Stek eller steg Hälsans Kök Falafel etter anvisning på pakken.

5. Ordne ingrediensene og server!

Bland blomkålen med ruccola, kikerter, dadler og valnøtter og fordel på tallerkener eller på et fat. Server de bakte falaflene på toppen og pynt med granateplefrø, tahindressing og mynte.

6. Tips for å redusere matsvinn

Bruk de resterende blomkålbladene i en miksebolle. – Du kan også oppbevare salaten godt hvis du oppbevarer ruccolaen separat og tilsetter den rett før bruk.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO