

INGREDIENSER

190 gram Hälsans Kök Falafel

1 rødløk

2 snacks agurker

1 pose lammesalat

1 lime

200 g grønn hummus (ferdig eller hjemmelaget)

1 ss Zaatar

KULINARISKE TIPS

Deilig med

Dryss grovhakket mynte på toppen og server med flatbrød eller pitabrød



4 PORSJONER



10 MIN



LETT

Sprø falafel, friske grønnsaker og kremet grønn hummus. Denne oppskriften er en deilig plantebasert nytelse.

FREMGANGSMÅTE

1. Stek falafelen

Skrell og halver løken og skjær halvdelene i tynne skiver eller halvringer. Dryss dem sjenerøst med limesaft og la dem marinere en stund. Stek falafelen etter anvisning på pakken.

2. Server og nyt!

Skjær agurken i skiver og skjær agurken i skiver. Hell et tykt lag hummus over en tallerken. Fordel litt lammesalat på toppen og deretter falafelkulene. Pynt med agurkskiver, rødløk, mynte og dryss over za-atar.

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO