

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

SERVING  4 PORSJONER

VARIGHET  10 MIN

VANSKELIGHETSGRAD  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