

INGREDIENSER

Hälsans Kök falafler

100 g vasket blandet salat (f.eks. egeblad, rucola, rød salat, lammesalat, roeblad og endivie)

75 g granatæblekerner, eller et halvt granatæble

4 friske figner

4 til 6 datoer

30 g pekannødder

2 spsk tørrede tranebær

1 lille rødløg

6 spsk ekstra jomfru olivenolie

2 spsk granatæblesirup

1 til 2 spsk balsamicoeddike

salt

peber

MADLAVNINGSTIPS

Serveringsforslag

Lækkert med (pita)toast og hummus efter eget valg.

SERVING  4 SERVERING

VARIGHED  20 MIN

SVÆRHEDSGRAD  LET

Denne vegetariske kransesalat med Hälsans Kök falafel er et smukt midtpunkt til din middag og er fantastisk til at dele!

Oplagt til julebordet, men kan sagtens serveres til årets andre anledninger.

TILBEREDNINGSSKRID

1. Skær dadler, figner og pekannødder

Skær dadlerne i stykker, fignerne i tern og hak pekannødderne groft. Forbered tranebærene og granatæblekernerne.

2. Lav dressingen

Hak løget så fint som muligt og bland med olivenolie, granatæblesirup og balsamicoeddike med et piskeris, indtil det er godt blandet. Tilsæt salt og peber efter smag.

3. Vask og anret salaten

Sørg for at salaten er tør ved at bruge en salatsnurre (hvis du selv har vasket den) og anret salaten som en krans på en flot stor tallerken.

4. Fordel ingredienserne ovenpå salaten

Fordel dadler, figner, granatæblekerner, pekannødder og tranebær over kransesalaten.

5. Steg falafel kuglerne og fordel dem over salaten

Lige inden servering bages eller steges falafelkuglerne efter anvisningen på pakken. Når de er sprøde skal de fordeles over salaten. Dryp med lidt dressing og server resten separat.

SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK