

INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Falafel

140 g rødbeder

1 avocado

1 tsk sorte sesamfrø

200 g edamame bønner

4 håndfulde lammesalat

10 g vegansk ost

4 spsk vegansk yoghurt

et par radiser

2 spsk pistacienødder

1 kop spidskommen

½ tsk hvidløgpulver

1 tsk citronskal

1 sag citronsaft

peber og salt

1 lime (saft og skal)

Et par kviste koriander

2 spsk mandler

SERVING  2 SERVERING

VARIGHED  16 MIN

SVÆRHEDSGRAD  LET

En opskrift fuld af smag, grøntsager og farver! Perfekt til en lækker frokost, lavet med vores veganske Hälsans Kök falafler.

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Lav rødbedehummen

Kom rødbeder, vegansk yoghurt og citronsaft i en blender og blend indtil du får en jævn konsistens. Smag til med salat og peber efter din præference.

2. Steg falaflerne

Steg dine Hälsans Kök falafler på en pande efter anvisningerne på pakken. Husk at vend dem så alle sider bliver sprøde og brune.

4. Saml og server!

Fordel lammesalat, den blendede rødbedehummus, radiser, pistacienødder, mandler, sojabønner og avocado på tallerkenerne. Tilføj derefter de stegte falafeler, sorte sesamfrø og yoghurtsaucen. Velbekomme!

SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK