

INGREDIENSER



4 SERVERING



30 MIN



LET

2 pakker Hälsans Kök Falafler

1 lille blomkål

50 g rucola

4 spsk kikærter

3 spsk granatæblekerner

4 datoer

2 spsk valnødder

200 ml yoghurt (vegansk)

2 spsk tahini

1 spsk citronsaft

1 bundt mynte

2 spsk gurkemeje

Hvis du har lyst til en sund salat, men du er træt af de sædvanlige kombinationer, så er dette en ret for dig! Lav denne veganske og arabisk-inspirerede salat med vores lækre falafler!

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Forvarm ovnen og mariner blomkålen i krydderier

Forvarm ovnen til 200°C. Rens og skær blomkålen i små lige store buketter. Bland dem i en skål med lidt olie, gurkemeje, salt og peber, og lad det marinere.

2. Bag blomkålen og klargør topping

Læg blomkålene på en bageplade og steg dem i ovnen i cirka 15 minutter, til de er sprøde og farvede. I mellemtiden skæres dadlerne i stykker, valnødderne hakkes groft og kikærterne drænes.

3. Lav dressingen

Til dressingen blandes tahin med yoghurten og smages til med citron, salt og peber.

4. Steg falaflerne

Bag eller steg Hälsans Kök Falafel efter anvisningen på pakken. Hvis de steges så husk at vende dem, så alle sider bliver sprøde og brune.

5. Anret ingredienserne og server!

Bland blomkålen med rucola, kikærter, dadler og valnødder og fordel på tallerkener eller på et fad. Anret de bagte falafler ovenpå og pynt med granatæblekerner, tahindressing og mynte.

6. Tips til at mindske madspild:

Brug de resterende blomkålsblade i et røre-fad. - Du kan også opbevare salaten bedre, hvis du holder rucolaen separat og tilsætter den lige inden brug.

SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK