

INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök falafel

200 g quinoa

60 g baby spinat

80 g cherrytomater

80 g revne gulerødder

60 g kogte edamames

10 g græskarfrø

30 g hindbær

5 spsk ekstra jomfru olivenolie

3 spsk æblecidereddike

Salt og peber



2 SERVERING



20 MIN



LET

Salater er perfekte til forår / sommer, det ved vi. Men hvad med et twist ved at tilføje falafel og præsentere den i en smuk krukke? 100% vegansk! Prøv det!

TILBEREDNINGENS INSTRUKTIONER

1. Steg falafels og kog quinoa

Forbered Hälsans Kök falafels i henhold til instruktionerne på emballagen. Kog quinoa ifølge instruktionerne på pakken (eller køb forberedt).

2. Skær tomaterne

Skær cherrytomaterne i to.

3. Lav dressingen af hindbær

Knus hindbærene med en gaffel og tilsæt olivenolie og eddike. krydr og bland.

4. Saml retten i en krukke

Hæld vinaigrette i bunden af krukken. Derefter quinoa, edamame, gulerod, falafels og cherrytomater. Afslut spinatblade og græskarfrø.

SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK