

INGREDIENSER

- 1 pakke Hälsans Kök falafel
- 125 g quinoa (3 farver)
- 100 g cherrytomater
- 1 hoved baby romainesalat
- 1 stor gulerod
- 1 avocado
- 1 rødløg
- 1 lime
- 2 spsk granatæblekerner
- 1 spsk tahin
- 1 dåse kikærter (130 g drænet vægt)
- ca. 200 ml solsikkeolie, eller anden neutral olie
- 1 spsk za'atar (mellemøstlig krydderiblanding)

MADLAVNINGSTIPS

Stop spild af mad!

Det perfekte måltid til at tømme dit køleskab; du kan bruge enhver form for grøntsag, der er tilbage i dit køleskab til denne skål, så du ikke behøver at spilde nogen grøntsager. Udover det er tahinmayoen en god måde at bruge kikærtevæsken på i stedet for at smide den ud.



2 SERVERING



30 MIN



INTERMEDIATE

Denne veganske Hälsans Kök Falafel bowl kan laves med rester af grøntsager og vil smage lækker med din egen hjemmelavede tahin mayonnaise. En vegetarisk opskrift, som kan laves lige efter præferencer og grøntsager fra køleskabet.

TILBEREDNINGSS INSTRUKTIONER

1. Lav dressingen

Dræn kikærterne men gem væsken fra dåsen. Pisk 3 store spiseskefulde af kikærtevæsken med håndmikseren og tilsæt solsikkeolien dråbe for dråbe, indtil der er dannet en mayonnaise. Bemærk: jo mere olie du tilsætter, jo tykkere bliver saucen. Rør derefter tahinen i og smag til med salt, peber og citronsaft.

2. Steg kikærterne på panden

Skær rødløget i ringe og drys rigeligt med limesaft for at marinere. Sideløbende steges kikærterne i lidt olie på en pande og drys med za'atar.

3. Kog quinoaen

Kog quinoaen efter anvisningen på pakken. Du kan bruge den lun eller afkølet, så tilpas det efter din egen præferencer.

4. Skær grøntsagerne

Skær guleroden i tynde strimler eller skær den med en 'spiral' skærer. Skær avocadoen i skiver eller tern. Halver cherrytomaterne.

5. Steg falaflerne og saml salaten

Steg falafelen gyldenbrun på alle sider efter anvisningen på pakken. Fordel lidt salat i skålene og tilføj derefter quinoa, grøntsager og falafel i skålene. Pynt med granatæblekernerne og server med tahinmayonnaise. Opbevar resterne af tahinmayonnaise i køleskabet til senere brug.

Server og nyd. Velbekomme!

[SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK](#)