ARABIALAINEN SALAATTI FALAFELEILLA

4 ANNOSTA | 30 MIN | HELPPO

AINESOSAT

2 pakkausta Hälsans Kök Falafeleja

1 pieni kukkakaali

50 g rucolaa

4 rkl kikherneitä

3 rkl granaattiomenan siemeniä

4 taatelia

2 ruokalusikallista saksanpähkinöitä

2 dl jogurttia (vegaaninen)

2 rkl tahinia

1 rkl sitruunamehua

1 nippu minttua

2 rkl kurkumaa

Jos pidät terveellisestä salaatista, mutta olet kyllästynyt tavallisiin yhdistelmiin, tämä on sinun vaihtoehtosi! Valmista vegaaninen ja arabialaistyylinen annos Hälsans Kökin falafeleilla.

VALMISTUS

1. Valmista kukkakaali

Kuumenna uuni 200 asteeseen. Leikkaa kukkakaali pieniksi samankokoisiksi kimppuiksi. Sekoita ne kulhossa hieman öljyä, kurkumaa, suolaa ja pippuria.

2. Paista kukkakaali

Aseta ne uunipellille ja paista uunissa noin 15 minuuttia, kunnes ne ovat rapeita ja värillisiä. Leikkaa taatelit paloiksi, hienonna saksanpähkinät ja valuta kikherneet.

3. Valmista kastike

Sekoita kastiketta varten tahini jogurttiin ja mausta sitruunalla.

4. Paista fileesuikaleet

Paista tai astele Hälsans Kökin Falafelit pakkauksen ohjeen mukaan.

5. Sekoita ainekset

Sekoita kukkakaali rucolan, kikherneiden, taateleiden ja saksanpähkinöiden kanssa ja levitä lautasille tai vadille. Tarjoa päälle paistetut falafelit ja koristele granaattiomenan siemenillä, tahinikastikkeella ja mintulla.

6. VINKKI:

Laita jäljellä olevat kukkakaalinlehdet sekoituskulhoon. Salaatin hyvin, jos säilytät rucolan erikseen ja lisäät sen juuri ennen käyttöä.

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTEJÄ HALSANSKOK.FI