

## AINESOSAT

1 pakkaus Hälsans Kök falafeleja  
140 g punajuurta  
1 avokado  
1 tl mustia seesaminsiemeniä  
200 g edamame-papuja  
4 kourallista lammassalaattia  
10 g vegaanista juustoa  
4 rkl vegaanista jogurttia  
muutama retiisi  
2 rkl pistaasipähkinöitä  
1 kuppi kuminaa  
½ tl valkosipulijauhetta  
1 sitruunan mehu  
1 pursu sitruunamehua  
pippuria ja suolaa  
1 lime (mehu ja kuori)  
Korianteria  
2 rkl manteleita



2 ANNOSTA



15 MIN



HELPPO

Resepti täynnä makuja, vihanneksia ja värejä! Täydellinen herkulliseen lounaaseen, valmistettu vegaanisista Hälsans Kök falafeleistamme.

## VALMISTUS

**1. Valmista punajuurihummus**

Laita kaikki punajuurihummuksen ainekset tehosekottimeen (juurikas, vegaaninen jogurtti ja sitruunamehu) ja sekoita tasaiseksi.

**2. Falafelien valmistus**

Paista falafeleja pannulla noin 6-8 minuuttia.

**3. Ruoan esillepano**

Levitä lautasille lammassalaattia, hummusta, retiisiä, pistaasipähkinöitä, manteleita, soijapapuja ja avokadoja. Viimeistele falafeleilla, mustilla seesaminsiemeneillä ja jogurttikastikkeella

**LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTIÄ HALSANSKOK.FI**