

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

SERVING  2 ANNOSTAKESTO  15 MINVAIKEUSASTE  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