

INGREDIENSER

1 paket Hälsans Kök falafel
200 g quinoa
60 g spenat
80 g körsbärstomater
80 g riven morötter
60 g kokta edamames
10 g pumpafrön
30 g hallon
5 msk extra jungfruolja
3 msk äppelcidervinäger
Salt och peppar



Sallader är perfekta för sommar, det vet vi. Men hur är det med en twist genom att lägga till falafel och presentera den i en vacker burk? 100% veganskt! Testa!

TILLAGNING

1. Stek Hälsans kök falafel & koka quinoa

Förbered Hälsans Kök falafels enligt anvisningarna på förpackningen. Koka quinoa enligt instruktionerna på förpackningen (eller köp beredd).

2. Skär körsbärstomaterna

Skär körsbärstomaterna i hälften.

3. Krossa hallon med olivolja och vinäger

Krossa hallon med en gaffel och tillsätt olivolja och vinäger. Krydda och blanda.

4. Montera salladen i glasburkarna

Häll vinägretten i burken. Sedan quinoa, edamame, morot, falafel och körsbärstomater. Avsluta spenatblad och pumpafrön.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE