

INGREDIENSER

- 1 paket Hälsans Kök Falafel
- 1 rödlök
- 2 mellanmålsgurkor
- 1 påse lammsallat
- 1 lime
- 200 g grön hummus (färdig eller hemgjord)
- 1 msk Za-atar

MATLAGNINGSTIPS

Läcker med

Grovhackad mynta strös ovanpå och servera med plattbröd eller pitabröd

SERVING  4 PORTIONER

VARAKTIGHET  10 MIN

SVÅRIGHETSGRAD  LÄTT

Krispig falafel, färska grönsaker och krämig grön hummus. Detta recept är en utsökt växtbaserad fröjd.

TILLAGNING

1. Stek falafeln

Skala och halvera löken och skär halvorna i tunna klyftor eller halvringar. Strö dem generöst med limejuice och låt dem marinera en stund. Stek falafeln enligt anvisningarna på förpackningen.

2. Servera och njut!

Skiva gurkan och skär gurkan i skivor. Häll ett tjockt lager hummus över en tallrik. Bred lite lammsallad ovanpå och sedan falafelbollarna. Garnera med gurkskivor, rödlök, mynta och strö över za-atar.

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ [HALSANSKOK.SE](https://halsanskok.se)