

INGREDIENSER

ca 190g-200g Hälsans Kök Falafel

300 g blandade grönsaker

80 g couscous

2 pita bröd

2 tsk olja

saften från en citron

60 g riven morot

80 g salladsblad

4 msk gräddfil med löksmak eller soja-
/havre creme fraiche

2 msk söt chilisås

8 msk färsk mynta



2 PORTIONER



30 MIN



MELLANLIGGANDE

Falafel är en vegetarisk favorit! Det går enkelt att variera med olika grönsaker och tillbehör, i det här receptet har vi valt att servera i pitabröd och en frisk couscoussallad!

TILLAGNING

1. Rosta grönsakern på 180grader i ca 15–20 min

Förvärm ugnen till 180 ° C (160 ° C varmluftsugn). Rosta grönsaksblandningen i 15-20min.

2. Tillaga falafeln och värm pitabröden

Lägg falafeln på ett bakplåt med bakplåtspapper och värm i 8-10 minuter, värm pita brödet i ugnen under de sista 3-4 minuterna.

3. Tillaga cocousen

Tillaga couscousen i 120 ml kokande vatten i en täckt skål i 5 minuter, tillsätt sedan olivoljan och rör ner citronsaften. Rör därefter ner de rostade grönsakerna.

4. Fyll pitabröden med falafel, grönsaker och toppa med sås

Fyll pita brödet med falafel,riven morot och salladsblad smaka av med chilisås och toppa med lite gräddfil.

5. Servera pitabröden med couscoussalladen, klart!

Servera med couscous salladen, garnera med lite mynta och njut!

FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE