



Morotsfalafel med tabbouleh

Antal: recept_2020-01-05

Denna rätt är ett praktexempel på hur stor inverkan färska örter kan ha på smaken på vår mat! Persilja och mynta gör denna falafelrätt till en riktig smaksensation som inte gör någon besviken. Perfekt att göra i större sats som meal prep.

Pris: 1 kr

Falafel:

400 g förkokta kikärter
50 g morot
1 grön chili
1 klyfta vitlök
Skal från en citron
2 msk hackad persilja
2 tsk kikärtsmjöl
0.5 tsk bakpulver
1 tsk kummin
1 tsk koriander
Salt + peppar

Tabbouleh:

1.5 dl vit quinoa eller hirs
1 gul lök
En näve körsbärstomater
10 cm gurka
2 msk hackad persilja
2 msk hackad mynta
Juice från en citron
Salt + peppar

Sås:

1 dl creme fraiche från Oatly eller naturell yoghurt (tex Planti)
1 liten klyfta vitlök
1 tsk mynta
1 tsk persilja
Salt + peppar

Skölj kikärtorna noga och lägg dem i en matberedare. Hacka den gröna chilin i små bitar och riv moroten. Tillsätt de övriga falafelingredienserna och pulsa tills du har en fast smet. Smeten ska inte vara helt slät utan kan ha några bitar av kikärtorna i sig.

Forma bollar av falafelsmeten och lägg dem på en plåt klädd med bakplåtspapper. Grädda dem i ugnen i 200 grader i ca 15 minuter. De ska ha fått lite färg på ytan men fortfarande vara mjuka i mitten.

Koka quinoa eller hirs till din tabbouleh och ställ den sedan åt sidan för att svalna. Tärna lök, tomater och gurka i små bitar och rör ner i den kokta, svalnade quinoan/hirsen. Tillsätt örter, kryddor och citronjuice och blanda väl.

Välj creme fraiche eller yoghurt som bas för såsen. Pressa i vitlöken och tillsätt kryddorna och örterna. Rör runt och servera ringlat ovanpå morotsfalafeln och tabboulehn.