

INGREDIENSER

ca 200g Hälsans Kök Falafel (pk 300g)

2 pitabrød

60 g revet gulrot

80 g blandede salatblader

300 g ferdig tilberedte stekegrønnsaker

80 g couscous

8 ss fersk mynte

4 ss rømme

2 ss sweet chilisaus

2 ts olje

juice fra en sitron



2 PORSJONER



30 MIN



MELLOM

Prøv denne deilige oppskriften på falafel i pitabrød med en forfriskende sidesalat laget av couscous. En smakfull vegetarrett inspirert av mat fra Midtøsten!

FREMGANGSMÅTE

1. Forvarm ovnen

Forvarm ovnen til 180 ° C (160 ° C for vifteovner). Stek grønnsakene til couscousen i henhold til pakningsinstruksjonene.

2. bak falaflene

Legg falafel på en stekeplate og varm opp i 8-10 minutter, og legg pitabrød i ovnen de siste 3-4 minuttene.

3. Kok couscousen

Damp couscousen i 120 ml kokende vann i en tildekket bolle i 5 minutter, tilsett deretter Olivenolje og rør inn sitronsaften. Tilsett de ovnsbakte grønnsakene.

4. fyll brødet

Fordel alle ingrediensene i brødet ditt! Tilsett salat og gulrøtter i bunnen, samt rømme og sweet chilisaus. Halv falafellene og legg på toppen.

5. Server retten

Server med sidesalatene, pynt med mynte og nyt!

SJEKK UT FLERE OPPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.NO