



Bildet kan avvike fra oppskriften.



Tabbouleh med perlecouscous, rødbetefalafel og ovnsbakt søtpotet

Ovnsbakt søtpotet

1 stk søtpotet
½ pakke chiliflak

Perlecouscous

125 g perlecouscous
1 pakke grønnsaksbuljong
2½ dl vann ^B

Tabbouleh

1 stk granateple
1 bunt bladpersille

Rødbetefalafel

200 g rødbetefalafeler

Yoghurtdressing

1 pakke kryddermiks med hvitløk og persille
150 g yoghurt naturell

bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

- 1 Varm opp stekeovnen til 230 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakt søtpotet:** Skyll søtpoteten godt. Kutt søtpoteten i middels store terninger, og fordel terningene utover et stekebrett med bakepapir. Vend inn ønsket mengde av chiliflakene og litt olje, salt og pepper. Stek søtpoteten midt i ovnen i omtrent 15 minutter.
- 3 **Perlecouscous:** Varm opp en tørr kjele til middels høy varme, og rist perlecouscousen i 2–3 minutter, til den er gyllen. Rør om underveis. Tilsett grønnsaksbuljongen og 2½ dl vann, kok opp, og la det hele koke i 10 minutter. Ta kjelen av platen.
- 4 **Tabbouleh:** Kutt bunnen og toppen av granateplet, og kutt det deretter forsiktig på langs med en kniv, før du brekker det i to. Plukk ut granateplefrøene med fingrene, og ha det i en stor serveringsbolle. Skyll og finhakk persillen.
- 5 **Rødbetefalafel:** Varm opp en stor stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek falafelene i 3–4 minutter, til de er gylne og sprø på begge sider.
- 6 **Yoghurtdressing:** Bland kryddermiksen og yoghurten i en skål. Smak til med salt og pepper.
- 7 **Tabbouleh, fortsettelse:** Ha perlecouscousen i serveringsbollen sammen med granateplefrøene, og vend inn persillen. Topp salaten med de ferdigstekte søtpotetterningene, og server falafelene og yoghurtdressingene ved siden av.



Tips!

Tabbouleh er en perfekt restesalat, så hvis du har grønnsaksrester liggende, finhakk dem, og vend dem inn i tabboulehen. Alt er godt!