



Bildet kan avvike fra oppskriften



Rødbetefalafel i wrap med fetaostsalat og hummus

Myntedressing

1 bunt mynte
¼ stk kinesisk hvitløk
½ stk rød chili
½ stk lime
½ dl olivenolje ^B

Fetaostsalat

150 g råkostmiks
½ stk lime
100 g fetaost

Tilbehør

4 stk hvetetortillaer
1 pakke hummus

Rødbetefalafel

200 g rødbetefalafeler

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

^B Basisvare

- 1 Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
- 2 **Myntedressing:** Skyll og tørk mynten. Skrell og grovhakk hvitløken. Grovhakk chilien. Ha mynten, chilien, hvitløken og ½ dl olivenolje i et litermål, og kjør det hele til en jevn dressing med en stavmikser. Smak til med saft fra halve limen, litt salt og pepper.
- 3 **Fetaostsalat:** Ha råkostmiksen i en skål, vend inn saften fra resten av limen. Smuldre fetaosten over.
- 4 **Tilbehør:** Pakk tortillalefsene i bakepapir, og varm dem i ovnen i 4–5 minutter før servering.
- 5 **Rødbetefalafel:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek falafelene i 3–4 minutter, til de er gjennomvarme.
- 6 **Servering:** Server hummusen til retten.



Tips!

Topp hummusen med litt olivenolje, sesamfrø og chiliflak ved servering for å gjøre den ekstra innbydende.