



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Falafler med ovnsbakt blomkål, garam masala-poteter, avokadosalat og raita

Garam masala-poteter

350 g poteter
½–1 pakke garam masala
1 ts olje ^B

Ovnsbakt blomkål

½ stk blomkål
1 ts olje ^B

Avokadosalat

50 g spinat
½–1 stk avokado
½ stk rød chili

Falafler

1 pakke falafler
1 ts olje ^B

Tilbehør

½–1 pakke raita
½–1 glass mangochutney

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

^B Basisvare

Roedeporsjon

Falafler: 130 g Poteter: 150 g
Grønnsaker: 160 g Raita: 1 ss
Chutney: 1 ts Energiinnhold:
Ca. 610 kcal.

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Garam masala-poteter:** Skyll og kutt potetene i fire. Fordel potetene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, ønsket mengde av garam masala-krydderet, litt salt og pepper. Stek potetene i ovnen i 20–25 minutter, eller til de er gylne og gjennomstekte.

3. **Ovnsbakt blomkål:** Kutt blomkålen i buketter. Fordel blomkålbukettene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek blomkålen i ovnen i omtrent 15 minutter.

4. **Avokadosalat:** Skyll og tørk spinaten. Kutt avokadoen i to, og fjern steinen. Løft ut avokadokjøttet med en skje, og kutt det i skiver. Del chilien i to, skrap ut frøene, og kutt chilien i tynne skiver. Fordel spinaten, avokadoen og chilien på et serveringsfat. Krydre med litt salt og pepper.

5. **Falafler:** Varm opp en stekepanne til middels varme, og ha i litt olje. Stek falaflene i 4–5 minutter, til de er gylne og sprø.

6. **Tilbehør:** Server raitaen og mangochutneyen til retten.



TIPS!

Blomkålen kan stekes på samme brett som potetene. Er avokadoen litt hard/umoden når du får den, kan du oppbevare den på kjøkkenbenken. Om den er moden/myk, kan du legge den i kjøleskapet fram til du skal bruke den.