



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Falafler med varm bulgursalat, servert med yoghurt og ajvar

Ovnsbakte grønnsaker

1 stk squash
1 stk rød paprika
1 stk tomat
1 stk rødløk
1 pakke kryddermiks med fennikel og pepper

Bulgursalat

125 g bulgur
1 pakke grønnsaksbuljong
1 pakke persillade
1 bunt bladpersille
🏠 ½ ss smør

Falafler

1 pakke falafler

Tilbehør

1 pakke ajvar
150 g yoghurt naturell

🏠 bakepapir (kan sløyfes)
🏠 olje
🏠 salt

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte grønnsaker:** Skyll squashen, paprikaen og tomaten. Rens paprikaen, og skrell rødløken. Kutt squashen i to på langs, og deretter i skiver. Kutt paprikaen i grove biter. Kutt rødløken og tomaten i båter. Ha grønnsakene i en ildfast form, eller på et stekebrett med bakepapir. Vend inn litt olje, kryddermiksen med fennikel og litt salt. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter.
- 3 **Bulgursalat:** Tilbered bulguren som anvist på pakken. Vend inn grønnsaksbuljongen, persilladen og ½ ss smør i den ferdigkokte bulguren.
- 4 **Falafler:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek falaflene i 2–3 minutter på hver side, eller til de er gjennomvarme og har fått en gyllen stekeskorpe.
- 5 **Bulgursalat, fortsettelse:** Skyll og finhakk persillen. Bland den ferdigkokte bulguren med persillen og de ovnsbakte grønnsakene.
- 6 **Tilbehør:** Server ajvaren og yoghurten til retten.