



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Falafel i pitabröd med myntasallad, yoghurtsås och hummus

Hummus

Kikärtor 1 förp
Vitlök 1 klyfta
Citron, (citronsaft) ½ st
● Olivolja 1 msk
Spiskummin 2 krm
● Salt ½ tsk

Yoghurtsås

Matyoghurt 1 dl
Vitlök ½ klyfta

Syrlig rödkål

Strimlad rödkål 250 g
Citron, (citronsaft) ½ st
● Socker 1 tsk

Myntasallad

Rödlök 1 st
Snackgurka 1 st
Tomat 1 st
Mynta 20 g
● Olivolja ½ msk

Falafel

Falafel 1 förp
● Olja ½ msk

Till servering

Pitabröd 2 st

Att ha hemma ●

Olivolja, Olja, Salt,
Socker, Svartpeppar

- 1. Hummus:** Häll av kikärter, men spara spadet. Lägg kikärter, 2 msk kikärtsspad, pressad vitlök, pressad citronsaft (ca ½ msk), olivolja, spiskummin och salt i en mixerbunke. Mixa till en slät röra med stavmixer.
- 2. Yoghurtsås:** Lägg matyoghurt i en skål och blanda med pressad vitlök. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- 3. Syrlig rödkål:** Lägg strimlad rödkål i en bunke. Blanda ner socker och pressad saft från resten av en den använda citronen. Blanda väl (gärna med händerna) och låt stå till servering. Smaka av med lite salt.
- 4. Myntasallad:** Finhacka rödlök. Tärna snackgurka och tomat smått. Strimla mynta. Blanda allt i en bunke tillsammans med olivolja och lite salt.
- 5. Falafel:** Hetta upp olja i en rymlig stekpanna och stek falafeln ca 3 min runt om, tills de är varma och krispiga.
- 6. Till servering:** Tillaga pitabröd enligt anvisning på förpackningen.
- 7. Fyll** varma pitabröd med syrlig rödkål, myntasallad, falafel, hummus och yoghurtsås.