



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Falafel i pita med myntesalat, yoghurtdressing og hummus

Hummus

1 stk hvitløksfedd
1 pakke kikerter
½–1 pakke spisskummen
½ stk sitron
1 ss olivenolje ^B

Yoghurtdressing

150 g yoghurt naturell
½–1 stk hvitløksfedd

Syrlig rødkål

100 g finsnittet rødkål
½ stk sitron
1 ts sukker ^B

Myntesalat

½ stk agurk
1 stk tomat
1 bunt mynte
1 stk rødløk
1 ss olivenolje ^B

Falafel og pita

2 stk pitabrød
300 g falafler

olje ^B

salt ^B

pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 230 grader over- og undervarme (se tips).
2. **Hummus:** Skrell hvitløken. Hell laken av kikertene men spar på 2 ss av laken. Ha kikertene og laken i et litermål sammen med hvitløken, 1 ss olivenolje og ønsket mengde av spisskummen-krydderet. Kjør det hele sammen med en stavmikser til en jevn mos, og smak til med saft fra halve sitronen og litt salt. Spe eventuelt med litt vann hvis dere ønsker en løsere hummus. Ha hummusen over i en serveringsskål.
3. **Yoghurtdressing:** Skrell og finriv hvitløken på et rivjern. Ha yoghurten i en serveringsskål, bland inn hvitløken, og smak til med salt og grovkvernet pepper.
4. **Syrlig rødkål:** Ha saften fra resten av sitronen i en bolle, og rør inn 1 ts sukker. Vend inn rødkålen, og la det hele marinere på benken frem til servering. Vend på kålen et par ganger underveis.
5. **Myntesalat:** Skyll agurken, tomaten og mynten, og skrell rødløken. Kutt agurken og tomaten i små terninger og finhakk løken og mynten. Ha det hele i en salatbolle, vend inn 1 ss olivenolje, og smak til med litt salt og pepper.
6. **Falafel og pita:** Tilbered pitaene som anvist på pakken, og del dem i to på midten før servering. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek falaflene under omrøring i omtrent 5 minutter, eller til de er gjennomvarme og sprø.
7. Fyll pitaene med den syrlige rødkålen, myntesalaten, falaflene, hummusen og yoghurtdressingene etter eget ønske.



TIPS!

Pitaene kan fint varmes i brødrister om dere har, da trengs ikke stekeovnen å varmes opp.