



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Falafelbowl med krydret gulrot- og kikertmos, myntekrem, syltet rødløk og zaatar-krutonger

Krydret gulrot- og kikertmos

300 g gulrøtter
2 stk hvitløksfedd
1 pakke kikerter
½ stk sitron
½–1 pakke chiliflak
1 ss olivenolje ^B

Syltet rødløk

1 stk rødløk
1 dl vann ^B
½ dl eplesider-/hvitvins- eller rødvinseddik ^B
3 ss sukker ^B

Falafler og krutonger

1 pakke zaatar
1 stk brioche hamburgerbrød
300 g falafler
1 ss smør* ^B

Myntekrem

1 bunt mynte
50 g spinat
½ stk sitron
½–1 dl olje ^B

Servering

60 g ruccola
1 pakke mandelflak

salt ^B

pepper ^B

bakepapir (kan sløyfes) ^B

olje ^B

* Du kan bytte ut ingrediensen mot et allergivennlig alternativ.

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.

2. **Krydret gulrot- og kikertmos:** Skrell og kutt gulrøttene i tykke skiver, og skrell hvitløken. Ha gulrotskivene og hvitløken på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter, til de er gylne og møre. Hell laken av kikerterne.

3. **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i tynne skiver. Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 3 ss sukker i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, vend inn rødløken, og la den trekke i laken frem til servering.

4. **Falafler og krutonger:** Smelt 1 ss smør i en stekepanne på middels varme, og vend inn zaataren. Del burgerbrødet i tynne skiver, og legg dem i en ildfast form. Hell over kryddersmøret, og stek brødet i ovnen i omtrent 3 minutter. Ha falaflene og eventuelt litt mer smør i stekepannen, og stek dem under omrøring i 5 minutter, eller til de er gjennomvarme. Snu brødsnivene i ovnen, og stek dem videre i omtrent 3 minutter til.

5. **Myntekrem:** Skyll mynten og spinaten, og ha det i et litermåål sammen med saften fra halve sitronen og ½–1 dl olje. Kjør det hele til en jevn paste, smak til med litt salt og pepper, og ha kremen i en skål.

6. **Krydret gulrot- og kikertmos, fortsettelse:** Ha de ferdigsteekte gulrøttene og hvitløken i litermålet fra forrige punkt sammen med kikerterne og 1 ss olivenolje. Kjør det hele til en jevn krem med en stavmikser, og smak til med saft fra resten av sitronen, salt og ønsket mengde av chiliflakene. Spe med litt vann hvis mosen blir for tykk.

7. **Servering:** Skyll og tørk ruccolaen. Fordel gulrotmosen i skåler, og topp med falaflene, ruccolaen, den syltede løken, myntekremen, krutongene og mandelflakene.