



2 PORTIONER



5 DAGES HOLDBARHED



30 - 40 MIN. TILBEREDNING

Brasiliansk-inspireret falafelsalat med kartoffeltern

Det skal du bruge

2/3 fed hvidløg
1/2 stk løg
1 dåse kidneybønner
2+3 spsk rasp
1+1 tsk ras el hanout
400 g kartofler
1 stk hjertesalat
1 stk agurk
1/2 pose koriander, frisk
1 stk rød peber
1 1/4 dl creme fraiche

Du skal selv have:

Olie, Peber, Salt

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 220°C (Varmluft).
- 2** **Falafler:** Pil hvidløg og løg og del i et par mindre stykker. Hæld væden fra bønnerne og blend dem i en foodprocessor med hvidløg, løg, 2 spsk rasp og 1 tsk ras el hanout krydderi. Tilsæt en smule vand, hvis massen er for tyk til at forme til små kugler. Tryk kuglerne let flade med en finger til falafler. Vend dem i resten af raspen og læg dem på den ene side af en bageplade med bagepapir.
- 3** **Kartoffeltern:** Skær kartoflerne i små tern på ca 1x1 cm. Læg dem på den anden side af bagepladen. Hæld en smule olie over kartoflerne og krydr dem med krydderiblanding, salt og peber. Vend det hele godt rundt, så krydderier og olie fordeles jævnt på kartoffelternene.
- 4** Sæt bagepladen i ovnen og bag i 15-18 min til falafler og kartofler er sprøde.
- 5** **Grøntsager:** Skyl salaten og del den i hele blade. Skyl agurk og skær den i små tern. Skyl og hak koriander. Fjern kerner fra peberfrugt og skær i tern.
- 6** Fordel falafler, kartoffeltern, peberfrugt og agurk på salatbladene. Kom creme frisk over og drys med koriander.

Allergener

Hvede, Laktose, Mælk

Vidste du at...

Vi altid skriver antal holdbarhedsdage inkl. leveringsdagen på hver opskrift. På den måde kan du planlægge, i hvilken rækkefølge retterne bør spises.

Du kan bruge anbefal-linket på dine sider, så både du og dine venner kan få en god deal.



Næringsværdier

| | |
|-------------------------|---------------------|
| Energi pr. portion: | 2.534 kj / 606 kcal |
| Indhold | Pr. portion |
| Fedt | 20,2 g |
| heraf mættede fedtsyrer | 10,9 g |
| Kulhydrat | 78,8 g |
| heraf sukkerarter | 17,0 g |
| Protein | 27,0 g |
| Salt | 1,6 g |
| Kostfibre | 22,0 g |