



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



15 - 20 MIN. TILBEREDNING

Falafel i pita med grønt, syltet kål og hvidløgsdressing

Det skal du bruge

2 spsk æbleeddike
1 stk gulerod
100 g kålmix
300 g falafel
1 stk hjertesalat
1 stk tomat
1 stk skoleagurk
2 stk pitabrød
1 pose hvidløgsdressing

Du skal selv have:

Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 180°C (Varmluft).
- 2** **Syltet kål og gulerod:** Bland æbleeddike med 1 spsk sukker og 1 spsk vand i en lille kasserolle og bring i kog. Skræl gulerod og riv den groft i en skål. Kom kålmix i, hæld lagen over og vend det sammen. Sæt til side og lad det trække.
- 3** **Falafel:** Varm falaflerne i ovnen i 10 min.
- 4** **Grønt:** Skyl salat, tomat og agurk. Skær salaten i strimler. Skær tomat og agurk i tern.
- 5** **Pita:** Kom pitabrødene i ovnen og lun 2-3 min. Tryk falaflerne lidt flade. Åben brødene og fyld dem med falafel, syltet kål, grønt og dressing

Allergener

Æg, Gluten, Havre, Hvede, Laktose, Mælk, Selleri, Sennep, Svovldioxid

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:	3.376 kj / 807 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	27,3 g
heraf mættede fedtsyrer	2,1 g
Kulhydrat	111,3 g
heraf sukkerarter	20,1 g
Protein	29,0 g
Salt	4,2 g
Kostfibre	15,1 g