



2 PORTIONER



4 DAGES HOLDBARHED



20 - 30 MIN. TILBEREDNING

Falafel bowl med ajvar-yoghurt og linsyltede rødløg

Det skal du bruge

1 stk rødløg
2 spsk rødvinseddike
125 g hvedekerner
1 pose karry
300 g falafel
1 dl yoghurt naturel
½ pakke ajvar
1 stk tomat
½ pakke bredbladet persille
100 g nordisk salatmix

Du skal selv have:

Olivenolie, Peber, Salt, Sukker

Fremgangsmåde

- 1** Tænd ovnen og varm op til 180°C (Varmluft).
- 2** **Linsyltede rødløg:** Pil rødløg, halvér og skær i tynde strimler. Kog eddike, 2 spsk sukker, 1 spsk vand og lidt salt op. Kom løgene i lagen og lad det koge i 1 min. Sluk for varmen og lad dem trække.
- 3** **Hvedekerner:** Kog hvedekernerne som anvist på pakken, men tilsæt karry og lidt salt. Hæld vandet fra.
- 4** **Falafel:** Varm falaflerne 10 min. i ovnen.
- 5** **Ajvar-yoghurt:** Bland yoghurt med ajvar og smag til med salt og peber.
- 6** **Tomatsalat:** Skyl tomat og persille. Skær tomat i tern og hak persillen. Bland det sammen med ½ spsk af lagen fra løgene og lidt olivenolie.
- 7** **Anret:** Vend hvedekernerne med salatmix og lidt olivenolie. Fordel det i bunden af serveringsskåle, læg falafler ovenpå og top med tomatsalat. Hæld lagen fra rødløgene. Afslut bowlen med rødløg og en skefuld ajvar-yoghurt.

Allergener

Gluten, Havre, Hvede, Laktose, Mælk, 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:	3.244 kj / 775 kcal
Indhold	Pr. portion
Fedt	31,0 g
heraf mættede fedtsyrer	2,5 g
Kulhydrat	99,2 g
heraf sukkerarter	18,8 g
Protein	24,9 g
Salt	4,0 g
Kostfibre	12,0 g