



ca-al13

Falafelbiffar med gremolata och medelhavsgrönsaker

 30 min

INGREDIENSER

Falafelbiffar

Falafelmix 100 g

♣ Vatten 2 dl

♣ Neutral olja 1 msk

Gremolata

Vitlök ½ klyfta

Bladpersilja 20 g

Citron ½ st

♣ Flingsalt 1 krm

Tzatziki

Zucchini ½ st

Matyoghurt 1 dl

Vitlök ½ klyfta

♣ Salt 1 krm

♣ Svartpeppar

Matvetesallad

Matvete 125 g

Zucchini ½ st

Bananschalottenlök 1 st

Tomat 1 st

Torkad rosmarin ½ tsk

♣ Grönsaksbuljong ½ tärning

♣ Neutral olja

♣ Salt

♣ Svartpeppar

- 1 Falafelbiffar:** Koka upp vatten i en kastrull och tillsätt falafelmix. Låt svälla till steg 7.
- 2 Gremolata:** Finhacka vitlök och bladpersilja. Tvätta citron i ljummet vatten och finriv skalet. Lägg allt i en skål och blanda med flingsalt.
- 3 Tzatziki:** Grovriv zucchini. Blanda med matyoghurt, pressad vitlök, salt och lite nymald svartpeppar i en skål.
- 4 Matvetesallad:** Koka matvete enligt anvisning på förpackningen, men byt ut salt mot grönsaksbuljong. Skär zucchini i cm-stora bitar. Skiva bananschalottenlök och tärna tomat.
- 5** Hetta upp rikligt med neutral olja i en stekpanna och stek zucchini på hög värme ca 5 min. Sänk värmen och tillsätt lök, torkad rosmarin och lite salt och stek ytterligare ca 2 min. Lägg över i en salladsskål och spara pannan.
- 6** Blanda de stekta grönsakerna med matvete, tomat och pressad citronsaft (ca 1 msk). Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- 7 Falafelbiffar:** Forma smeten till 4 biffar. Hetta upp neutral olja i den använda stekpannan och stek biffarna ca 2 min per sida, tills de fått fin färg.
- 8** Servera nystekta falafelbiffar med matvetesallad och tzatziki. Toppa med gremolata.