



ca-alog

Falafel med bulgur-tabbouleh och tzatziki

 30 min

INGREDIENSER

Falafel

Falafelmix 100 g

👆 Vatten 1 dl

👆 Olivolja

Persiljetzatziki

Gurka ½ st

Matyoghurt 1 ½ dl

Bladpersilja ca 5 g

👆 Vitlök 1 klyfta

👆 Svartpeppar

👆 Salt

Tabbouleh

Bulgur 125 g

Gurka ½ st

Tomat 1 st

Rödlök ½ st

Bladpersilja ca 15 g

👆 Olivolja 1 msk

👆 Vitvinsvinäger 1 msk

👆 Salt ½ tsk

👆 Svartpeppar

- 1 Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
- 2 **Falafel:** Lägg falafelmix i en bunke. Koka upp vatten och rör ner i bunken. Låt smeten stå till punkt 5.
- 3 **Förberedelser:** Tärna halva gurkan och tomat. Hacka rödlök. Grovhacka all bladpersilja.
- 4 **Persiljetzatziki:** Grovriv resten av gurkan och lägg i ett durkslag och krydda med lite salt. Krama ur vätska, lägg gurkan i en bunke. Blanda med matyoghurt, pressad vitlök, lite nymald svartpeppar och bladpersilja. Smaka av med lite salt.
- 5 **Falafel:** Rör om och forma smeten till ca 8-10 st bollar (använd gärna ett oljat matskedsmått). Hetta upp rikligt med olivolja i en stekpanna. Stek falafelbollarna runt om ca 5 min, tills de har fått fin färg.
- 6 **Tabbouleh:** Lägg kokt bulgur i en salladsskål. Blanda med tärnad gurka, tomat, rödlök, resten av persiljan och olivolja. Smaka av med lite vitvinsvinäger, salt och nymald svartpeppar.
- 7 Servera nystekt falafel med tabbouleh och persiljetzatziki.