



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaektarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 35 - 45 min 👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

10

Falafel med myntasås, grönsaker och tortillabröd

Falafel

Bananschalottenlök 1 st
Kikärter 1 förp
Bladpersilja 20 g
Vitlök 1½ klyfta
Spiskummin 1 tsk
Malen koriander 1 tsk
🏠 Sambal oelek 1 tsk
🏠 Vetemjöl 1 msk
🏠 Salt ½ tsk
🏠 Neutral olja 1 msk

Myntasås

Mynta 20 g
Matyoghurt 1 dl
Vitlök ½ klyfta
Citron, saft ½ st
🏠 Salt

Till servering

Tortillabröd ¼ förp
Tomat 1 st
Babyspenat 30 g

1. Förberedelser: Grovhacka schalottenlök. Häll av och skölj kikärter. Finhacka bladpersilja.

2. Falafel: Lägg schalottenlök i en rymlig mixerbunke. Tillsätt pressad vitlök, kikärter, spiskummin, malen koriander, sambal oelek och salt. Mixa till en smet med stavmixer. Blanda ner vetemjöl och bladpersilja. Låt stå och dra ca 15 min i kylen. Tillsätt lite mer vetemjöl till smeten om den är lös.

3. Myntasås: Hacka mynta. Blanda matyoghurt med finriven vitlök, ½ msk citronsaft och mynta i en skål. Smaka av med lite salt.

4. Falafel: Forma små biffar av kikärtssmeten med hjälp av två skedar. Hetta upp neutral olja i en stekpanna och stek falafeln runt om ca 5 min, tills den fått fin färg. Sänk värmen och låt steka ytterligare ca 2 min, tills de är helt genomstekta. Låt rinna av på hushållspapper.

5. Skiva tomat. Lägg några falaflar tillsammans med babyspenat, skivad tomat och myntasåsen i tortillabröd. Servera resterande falaflar tillsammans med resterande spenat.

TIPS! Vill du äta fler tortillabröd har dem 4 Points/st.