



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Tabbouleh med sesamfalafel och rostad morotsröra

Rostade grönsaker

Morot 1 st
Cocktailtomater 250 g
🏠 Bakplåtspapper 1 st
🏠 Olivolja
🏠 Salt

Sesamfalafel

Falafelmix 100 g
Sesamfrön 2 msk
🏠 Vatten 1 ½ dl
🏠 Neutral olja

Tabbouleh

Bulgur 125 g
Bladpersilja 20 g
Gurka ½ st
Chili flakes 2 krm
🏠 Vitvinsvinäger 1 msk
🏠 Olivolja ½ msk
🏠 Salt 2 krm

Morotsröra

Små vita bönor 1 förp
Spiskummin 1 tsk
Curry 1 tsk
🏠 Vatten ½ dl
🏠 Olivolja 1 msk
🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk
🏠 Salt 2 krm

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostade grönsaker:** Skiva morot tunt och lägg på en plåt med bakplåtspapper. Lägg cocktailtomater på andra sidan plåten. Ringla lite olivolja och strö lite salt över grönsakerna. Rosta högt upp i ugnen ca 15 min.
3. **Sesamfalafel:** Koka upp vatten i en kastrull. Blanda med falafelmix och låt svälla till steg 6.
4. **Tabbouleh:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen. Grovhacka bladpersilja. Tärna gurka smått. Lägg allt i en bunke och blanda ner kokt bulgur, vitvinsvinäger, olivolja, chili flakes och salt.
5. **Morotsröra:** Häll av och stora skölj vita bönor. Lägg i en mixerbunke och tillsätt rostad morot, vatten, olivolja, spiskummin, curry, vitvinsvinäger och salt. Mixa slätt.
6. **Sesamfalafel:** Vänd ner sesamfrön i falafelsmeten. Hetta upp rikligt med neutral olja i en stekpanna och klicka ut 6 små biffar direkt i pannan, eller 2 stora biffar. Stek biffarna ca 2 min per sida, tills de fått fin färg.
7. Servera sesamfalafel med tabbouleh, rostade tomater och morotsröra.