



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Sesamfalafelbowl med couscous, rödkålssallad och hummus

### Sesamfalafel

Falafelmix 100 g  
 Sesamfrön 1 förp  
 🏠 Vatten 1 ½ dl  
 🏠 Neutral olja

### Couscous

Couscous 125 g  
 🏠 Vatten 1 ½ dl  
 🏠 Grönsaksbuljong ½ tärning

### Rödkålssallad

Strimlad rödkål 250 g  
 Koriander 20 g  
 🏠 Olivolja 1 tsk  
 🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk  
 🏠 Salt 1 krm

### Till servering

Snackgurka 1 st  
 Rädisor 1 förp  
 Hummus ½ förp

- 1. Sesamfalafel:** Koka upp vatten i en kastrull. Ta från värmen och rör ner falafelmix. Låt stå minst 5 min.
- 2. Couscous:** Häll couscous i en bunke. Koka upp vatten och smulad grönsaksbuljong. Häll den varma buljongen över couscousen och låt stå ca 10 min. Fluffa grynen med en gaffel.
- 3. Rödkålssallad:** Lägg strimlad rödkål i en bunke. Blanda med olivolja, vitvinsvinäger och salt. Krama kålen mjuk med händerna. Vänd ner koriander.
- 4. Sesamfalafel:** Vänd ner sesamfrön i falafelsmeten. Hetta upp rikligt med neutral olja i en rymlig stekpanna och klicka ut 4 små biffar direkt i pannan. Platta till med en stekspade. Stek ca 2 min per sida, tills de fått fin yta.
- 5. Skär snackgurka i mindre bitar. Lägg couscous i två skålar. Fördela sesamfalafel, rödkålssallad, rädisor, snackgurka och hummus över skålarna.**