



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

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

- Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
- 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.
- Sesamfalafel:** Koka upp vatten i en kastrull. Blanda med falafelmix och låt svälla till steg 6.
- 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.
- 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.
- Sesamfalafel:** Vänd ner sesamfrön i falafelismeten. 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.
- Servera sesamfalafel med tabbouleh, rostade tomater och morotsröra.