



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Sesamfalafelbowl med couscous, örtig rödkålssallad och srirachayoghurt

## 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  
Mynta 20 g  
🏠 Olivolja 1 tsk  
🏠 Vitvinsvinäger 1 tsk  
🏠 Salt 1 krm

## Srirachayoghurt

Matyoghurt 1 dl  
Srirachasås 1 förp  
🏠 Socker 1 krm  
🏠 Salt 1 krm

## Till servering

Snackgurka 1 st  
Rädisor 1 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 och blad från mynta.
- 4. Srirachayoghurt:** Lägg matyoghurt i en skål. Blanda med srirachasås, socker och salt.
- 5. Sesamfalafel:** Vänd ner sesamfrön i falafelismeten. 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.
- 6. Skär snackgurka i mindre bitar. Lägg couscous i två skålar. Fördela sesamfalafel, rödkålssallad, rädisor, snackgurka och srirachayoghurt över skålarna.**