



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Sesamstekta falafelbiffar med rostad sötpotatissallad och äppelyoghurt

Rostad sötpotatissallad

Sötpotatis 1 st
Rödlök 1 st
Bladpersilja 20 g
Tomat 2 st
Citron ½ st
Fetaost 100 g
🏠 Bakplåtspapper 1 st
🏠 Neutral olja
🏠 Salt ½ tsk

Falafelbiffar

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

Äppelyoghurt

Rött äpple 1 st
Vitlök 1 klyfta
Matyoghurt 1 dl
Malen ingefära ½ tsk
🏠 Salt

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad sötpotatissallad:** Tärna sötpotatis (2x2 cm). Klyfta rödlök tunt. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och blanda med lite neutral olja och salt. Rosta mitt i ugnen ca 20 min, tills potatisen fått fin färg.
3. **Falafelbiffar:** Koka upp vatten i en kastrull. Blanda med falafelmix och låt svälla minst 10 min.
4. **Äppelyoghurt:** Grovriv äpple och lägg i en skål. Blanda ner pressad vitlök, matyoghurt, malen ingefära och lite salt.
5. **Falafelbiffar:** Forma falafelsmeten till 4 små biffar. Lägg sesamfrön med lite salt på en tallrik och vänd falafelbiffarna i dem. Hetta upp rikligt med neutral olja i en stekpanna och stek biffarna ca 2 min per sida, tills de fått fin färg.
6. **Rostad sötpotatissallad:** Grovhacka bladpersilja. Tärna tomat. Lägg allt i en salladsskål och blanda med rostad sötpotatis, lök och pressad citronsaft (ca 1 msk). Toppa med smulad fetaost.
7. Servera rostad sötpotatissallad med falafelbiffar och äppelyoghurt.