



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvakterna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 35 - 45 min    👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

10

## Falafel med myntasås, grönsaker och tortillabröd

### Falafel

Kikärter 1 förp  
Bladpersilja 20 g  
Rödlök ½ st  
Vitlök 1½ klyfta  
Spiskummin 1 tsk  
Malen koriander 2 tsk  
Srirachasås ½ förp  
🏠 Vetemjöl 1 msk  
🏠 Salt ½ tsk  
🏠 Neutral olja 1 msk

### Myntasås

Mynta 20 g  
Matyoghurt 1 dl  
Vitlök ½ klyfta  
Citron, saft ½ st  
🏠 Salt

### Till servering

Rödlök ½ st  
Tomat 2 st  
Tortillabröd ¼ förp  
Mixsallad 30 g

1. **Förberedelser:** Häll av och skölj kikärter. Finhacka bladpersilja.
2. **Falafel:** Grovhacka rödlök och lägg i en rymlig mixerbunke. Tillsätt pressad vitlök, kikärter, spiskummin, malen koriander, srirachasås och salt. Mixa snabbt med stavmixer till en grov smet. Blanda ner vetemjöl och bladpersilja. Låt stå och dra ca 15 min i kylan. Tillsätt lite mer vetemjöl till smeten om den är lös.
3. **Myntasås:** Hacka mynta. Blanda matyoghurt med finriven vitlök, ½ msk citronsaft och mynta i en skål. Smaka av med lite salt.
4. **Falafel:** Forma små biffar av kikärtssmeten med hjälp av två skedar. Hetta upp neutral olja i en stekpanna och stek falafeln runtom ca 5 min, tills den fått fin färg. Sänk värmen och låt steka ytterligare ca 2 min, tills de är helt genomstekta. Låt rinna av på hushållspapper.
5. Tärna tomat och strimla rödlök.
6. Lägg några falafelar tillsammans med lite mixsallad, tomat, strimlad rödlök och myntasåsen i tortillabröd. Servera resterande falafelar tillsammans med resterande mixsallad och cocktailtomater.

**TIPS!** Vill du äta fler tortillabröd har dem 4 Points/st.