



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



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 20 - 30 min    👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

14

## Falafel med myntasås, grönsaker och tortillabröd

### Falafel

- Falafelmix 100 g
- 🏠 Vatten 1¼ dl
- 🏠 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
- Snackgurka 1 st
- Bladpersilja 20 g
- Tortillabröd ¼ förp
- Mixsallad 65 g
- Srirachasås 1 förp

- Falafel:** Koka upp vatten och häll över falafelmixen. Låt svälla minst 10 min.
- Myntasås:** Hacka mynta. Blanda matyoghurt med finriven vitlök, ½ msk citronsaft och mynta i en skål. Smaka av med lite salt.
- Falafel:** Forma falafelmeten till 8 bollar. Hetta upp neutral olja i en stekpanna och stek falafeln runt om på medelhög värme ca 6 min. Låt rinna av på hushållspapper.
- Till servering:** Tärna tomat och strimla rödlök. Halvera snackgurka på längden och skär i sneda skivor. Grovhacka bladpersilja.
- Värm tortillabröd några sekunder per sida i en torr, het stekpanna.
- Lägg falafel på varma tortillabröd, tillsammans med lite mixsallad, tomat, rödlök, gurka, persilja, srirachasås (efter egen smak) och myntasåsen. Servera med resterande sallad och grönsaker.

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