



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 30 - 40 min

👤 2 PORTIONER

LM 080_2

Rödbetsfalafel med bulgursallad och fetaostcrème

Rödbetsfalafel

Falafelmix 100 g

Rödbeta 1 st

🏠 Vatten 1 ½ dl

🏠 Neutral olja

Bulgursallad

Bulgur 125 g

Apelsin 1 st

Mynta 20 g

Granatäpple ½ st

Babyspenat 30 g

🏠 Olivolja 1 msk

Fetaostcrème

Fetaost 50 g

Matyoghurt 1 dl

Flytande honung ½ tsk

🏠 Salt 1 krm

- 1. Rödbetsfalafel:** Koka upp vatten i en kastrull. Tillsätt falafelmix och låt svälla minst 10 min. Skala och finriv rödbeta och rör ner i falafelsmeten.
- 2. Bulgursallad:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen. Skala och skär apelsin i klyftor. Finstrimla mynta. Halvera och kärna ur granatäpple (se tips!).
- 3. Fetaostcrème:** Mosa fetaost i en skål och blanda med matyoghurt, honung och salt.
- 4. Rödbetsfalafel:** Forma falafelsmeten till ca 10 bollar. Hetta upp rikligt med neutral olja i en stekpanna och stek falafeln ca 5 min, tills den fått fin färg. Låt rinna av på hushållspapper.
- 5. Bulgursallad:** Lägg kokt bulgur i en skål och blanda med apelsin, mynta, babyspenat och olivolja. Toppa salladen med granatäppelkärnor.
- 6. Servera rödbetsfalafel med bulgursallad och fetaostcrème.**

TIPS! Rulla granatäpplet på bänken med lite tryck så att kärnorna lossnar. Halvera och pilla ur kärnorna.