



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Rödbetsfalafel med bulgursallad och fetaostcrème

Rödbetsfalafel

Falafelmix 100 g

Rödbeta 1 st

🏠 Vatten 1 ¼ dl

🏠 Neutral olja

Bulgursallad

Bulgur 125 g

Apelsin 1 st

Mynta 20 g

Torkade tranbär 25 g

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.

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 torkade tranbär.

6. Servera rödbetsfalafel med bulgursallad och fetaostcrème.