



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

11

Falafelsallad med bulgur och mynta

Falafel

Falafelmix 100 g

🏠 Vatten 1¼ dl

🏠 Neutral olja 1 msk

Sallad

Bulgur 1 dl

Isbergssallad ½ st

Gurka 1 st

Rödlök ½ st

Tomat 1 st

Mynta 20 g

Tomatsås

Pizzasås 1 förp

Srirachasås 1 förp

Vitlök 1 klyfta

🏠 Salt

1. **Falafel:** Koka upp vatten och häll över falafelmixen. Låt svälla minst 10 min.

2. **Sallad:** Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.

3. **Tomatsås:** Blanda pizzasås, srirachasås (efter egen smak) och pressad vitlök i en skål. Smaka av med lite salt.

4. **Sallad:** Skär isbergssallad och gurka i mindre bitar. Strimla rödlök tunt. Klyfta tomat. Plocka blad från mynta. Blanda allt i en salladsskål eller servera allt separat.

5. **Falafel:** Forma falafelsmeten till 8 bollar. Hetta upp neutral olja i en rymlig stekpanna och stek falafeln runt om på medelhög värme ca 6 min. Låt rinna av på hushållspapper.

6. Servera nystekt falafel med sallad, bulgur och tomatsås.