



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 finrivet 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.