



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

# Rödbetsfalafel med bulgursallad och fetaostcrème

## Rödbetsfalafel

Falafelmix 100 g  
Rödbeta 1 st

🏠 Vatten 1 ¼ dl

🏠 Olja

## Bulgursallad

Bulgur 125 g  
Apelsin 1 st  
Mynta 20 g  
Granatäpple 1 st  
Babyspenat 30 g

🏠 Olivolja 1 msk

## Fetaostcrème

Fetaost 50 g  
Matyoghurt 1 dl  
Flytande honung 1 förp

🏠 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 8 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.