



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Zucchini- och brödsallad med quinoa, falafel och oliver

Quinoa

Quinoamix 125 g
Grönsaksbuljong 1 påse

Falafel

Falafelmix 100 g
● Vatten 1 ¼ dl

Zucchini- och brödsallad

Zucchini 1 st
Surdegspavé 2 st
● Salt 2 krm
Torkad oregano ½ förp
Vitlök 1 klyfta
Snackoliver 1 förp
Bladpersilja 20 g

Salladsdressing

Dijonsenap ½ förp
● Olivolja 1 msk
● Vitvinsvinäger ½ msk
● Socker ½ tsk

Att ha hemma ●

Olivolja, Olja, Salt,
Socker, Svartpeppar,
Vatten, Vitvinsvinäger

- 1. Quinoa:** Koka quinoa enligt anvisning på förpackningen men byt ut salt mot grönsaksbuljong.
- 2. Falafel:** Koka upp vatten i en kastrull. Ta från värmen och rör ner falafelmix. Låt stå minst 5 min.
- 3. Zucchini- och brödsallad:** Skär zucchini och surdegspavé i mindre bitar. Lägg zucchini i ett durkslag och strö på salt.
- 4. Salladsdressing:** Blanda dijonsenap, olivolja, vitvinsvinäger och socker i en rymlig skål.
- 5. Zucchini- och brödsallad:** Hetta upp rikligt med olivolja i en stekpanna och stek brödet runtom ca 4 min, tills det fått en gyllene yta. Tillsätt lite mer olivolja, torkad oregano, lite salt och svartpeppar, fräs ytterligare ca 1 min. Lägg i skålen med dressing.
- 6.** Hetta upp lite mer olivolja i den använda stekpannan och fräs zucchini med pressad vitlök ca 5 min runtom på hög värme, tills zucchinin blivit mjuk och fått ordentligt med färg. Lägg upp i skålen med dressing och krutonger.
- 7. Falafel:** Forma falafelsmeten till 10 bollar. Hetta upp rikligt med neutral olja i en stekpanna och stek falafeln på medelvärme ca 6 min, tills den är genomstekt.
- 8.** Vänd ner kokt quinoa, snacksoliver och bladpersilja i skålen med zucchini- och brödsallad. Servera med falafel.