



Bildet kan avvike fra oppskriften.



2 porsjoner

⌚ Middels rask å lage

Marrokansk gulrotsalat med rødbetefalafeler og mynteyoghurt

Gulrotsalat

600 g regnbuegulrøtter
1 pakke grønne linser
1 stk hjertesalat
½ bunt mynte

Mynteyoghurt

1 ss sitronskall
½ bunt mynte
150 g yoghurt naturell

Chilidressing

½–1 stk rød chili
1 stk kinesisk hvitløk
2 ss sitronsaft
1 pakke tyrkisk krydder
🏠 2 ss olivenolje
🏠 2 ss vann
🏠 ½ ts salt

Rødbetefalafeler

200 g rødbetefalafeler

Halvgrove multibrød

2 stk halvgrove multibrød

🏠 bakepapir (kan sløyfes)
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Gulrotsalat:** Skrell og del gulrøttene i staver. Fordel dem på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olivenolje, salt og pepper. Stek gulrøttene i ovnen i 15–20 minutter, eller til de er møre.
- 3 **Mynteyoghurt:** Skyll og finriv sitronskallet (kun det gule) på et rivjern. Skyll og finhakk mynten. Ha yoghurten i en skål, og smak til med sitronskallet, omtrent halvparten av mynten og litt salt.
- 4 **Chilidressing:** Skyll, rens og finhakk chilien. Skrell og finhakk hvitløken. Ha chilien og hvitløken i en blender eller beholder, og tilsett omtrent 2 ss av saften fra sitronen, 2 ss olivenolje, 2 ss vann, det tyrkiske krydderet og ½ ts salt. Kjør det hele til en jevn dressing i en blender eller med en stavmikser.
- 5 **Rødbetefalafeler:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek falafelene i 4–5 minutter, eller til de har fått en jevn stekeskorpe.
- 6 **Halvgrove multibrød:** Tilbered multibrødene som anvist på pakken.
- 7 **Gulrotsalat, fortsettelse:** Sil laken av de grønne linsene, og skyll dem i kaldt vann. Skyll og del salaten i grove biter. Vend linsene, de ferdigstekte gulrøttene, hjertesalaten, resten av mynten og halvparten av chilidressingene sammen i en salatskål. Server falafelene, multibrødene og mynteyoghurten og resten av chilidressingene til salaten.



TIPS! Tilpass mengden chili etter din smak. Den hvite delen av chilien, der frøene henger fast, er spesielt sterk. Hvis du ikke liker sterk mat er det lurt å fjerne den.