



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Granatepletabbouleh med falafeler, ovnsbakt blomkål og tyrkisk krydderyoghurt

Ovnsbakte brokkoli- og blomkålbuketter

150 g brokkoli- og blomkålbuketter
1 pakke kryddermiks med hvitløk og persille

Couscous

½ pakke
fullkornscouscous

Tyrkisk krydderyoghurt

1 pakke yoghurt naturell
1 pakke tyrkisk krydder

Granatepletabbouleh

½ stk rødløk
1 bunt bladpersille
1 stk granateple
1 stk grønt eple
½ stk sitron
🏠 1 ss olivenolje

Falafeler

1 pakke falafeler

🏠 salt
🏠 pepper
🏠 olje
🏠 bakepapir (kan sløyfes)

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte brokkoli- og blomkålbuketter:** Fordel brokkoli- og blomkålbukettene utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje og kryddermiksen. Stek brokkoli- og blomkålbukettene i ovnen i omtrent 15 minutter.
- 3 **Couscous:** Tilbered halvparten av pakken med couscous som anvist på pakken.
- 4 **Tyrkisk krydderyoghurt:** Ha yoghurten i en liten serveringsskål, og smak til med det tyrkiske krydderet og salt. La yoghurten stå på benken frem til servering.
- 5 **Granatepletabbouleh:** Skrell og finhakk rødløken. Skyll og finhakk persillen. Del granateplet i to, og bank eller plukk ut granateplekjernene i en skål. Skyll og kutt eplet i små terninger. Bland sammen den ferdigkokte couscousen, rødløken, persillen, granateplekjernene og eplet i en salatbolle. Smak til med 1 ss olivenolje, saften fra halve sitronen, litt salt og pepper.
- 6 **Falafeler:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek falafelene i 3-4 minutter, eller til de er gjennomvarme.
- 7 God middag!

Tips fra kokken: Topp gjerne blomkålbåtene med litt av granateplekjernene og den finhakkede persillen for et ekstra innbydende resultat.