



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Falafeler i pitabrød med rødbetehummus, eplesalat og tzatziki

Eplesalat

½ stk agurk
1 stk grønt eple
1 stk hjertesalat
½ stk rødløk
½ bunt dill
½ stk sitron
🏠 1 ss olivenolje
🏠 1 ts sukker

Tzatziki

½ stk agurk
1 stk hvitløksfedd
1 pakke yoghurt naturell
½ bunt dill
¼–½ stk sitron

Pitabrød

4 stk pitabrød

Falafeler

1 pakke falafeler

Tilbehør

1 pakke rødbetehummus

🏠 olje
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 190 grader varmluft.
- 2 **Eplesalat:** Skyll agurken og eplet. Del eplet og halve agurken i tynne skiver. Skyll og del hjertesalaten i grove biter. Skrell og del rødløken i tynne skiver, og ha grønnsakene i en serveringsskål. Skyll og finhakk dillen. Bland saften fra halve sitronen, 1 ss olivenolje, 1 ts sukker og halvparten av dillen sammen i en bolle, og vend dressingen inn i salaten.
- 3 **Tzatziki:** Riv resten av agurken på den grove siden av et rivjern. Klem ut så mye vann du klarer av den revne agurken. Skrell og finhakk hvitløken. Bland agurken, yoghurten, hvitløken og resten av dillen sammen i en serveringsskål, og smak til med olivenolje, saft fra sitronen, salt og pepper.
- 4 **Pitabrød:** Fukt pitabrødene, og stek dem i ovnen i 4–6 minutter før servering.
- 5 **Falafeler:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme og ha i litt olje. Stek falafelene i 4–5 minutter, eller til de har en gyllen skorpe.
- 6 **Tilbehør:** Server rødbetehummusen og tzatzikien til retten.
- 7 **Restetips:** Om du får tzatziki eller rødbetehummus til overs, anbefales det som dipp til grønnsaksstaver.

Tips fra kokken: Sylt gjerne rødløken for ekstra god smak! Kok opp ½ dl eddik, 1 dl sukker og 1½ dl vann i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløkskiver. La rødløken trekke i laken frem til servering.