



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Falafler med varm perle Couscoussalat, servert med rødbetehummus og hvitløksdressing

Ovnsbakte grønnsaker

1 stk squash
1 stk rød paprika
1 stk tomat
1 stk rødløk
1 pakke kryddermiks med fennikel og pepper

Perle Couscoussalat

125 g perle Couscous
1 pakke grønnsaksbuljong
1 pakke tyrkisk krydder
1 bunt bladpersille

🏠 ½ ss smør

Falafler

1 pakke falafler

Tilbehør

1 pakke rødbetehummus
½-1 pakke hvitløksdressing

🏠 bakepapir (kan sløyfes)

🏠 olje

🏠 salt

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte grønnsaker:** Skyll squashen, paprikaen og tomaten. Rens paprikaen, og skrell rødløken. Kutt squashen i to på langs, og deretter i skiver. Kutt paprikaen i grove biter. Kutt rødløken og tomaten i båter. Ha grønnsakene i en ildfast form, eller på et stekebrett med bakepapir. Vend inn litt olje, kryddermiksen med fennikel og litt salt. Stek grønnsakene i ovnen i omtrent 20 minutter.
- 3 **Perle Couscoussalat:** Tilbered Couscousen som anvist på pakken. Vend inn grønnsaksbuljongen, det tyrkiske krydderet og ½ ss smør i den ferdigkokte Couscousen.
- 4 **Falafler:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek falaflene i 2-3 minutter på hver side, eller til de er gjennomvarme og har fått en gyllen stekeskorpe.
- 5 **Perle Couscoussalat, fortsettelse:** Skyll og finhakk persillen. Bland den ferdigkokte Couscousen med persillen og de ovnsbakte grønnsakene.
- 6 **Tilbehør:** Server rødbetehummusen og hvitløksdressing til retten.

Tips fra kokken: Bland gjerne litt revet agurk og/eller friske urter med hvitløksdressing for ekstra god smak.