



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Falafler med perlecouscoussalat, stekt purre med ramsløkaioli, syltet rødløk og hasselnøtter

Falafler og hasselnøtter

1 pakke falafler
1 pakke hasselnøtter

Perlecouscous

125 g perlecouscous
1 pakke
grønnsaksbuljong

Syltet rødløk

1 stk rødløk
🏠 1 dl vann
🏠 ½ dl
eplesider-/hvitvins-
eller rødvinseddik
🏠 3 ss sukker

Stekt purre

1 stk purre

Salat

1 stk tomat
50 g tobladssalat

Til servering

½ pakke aioli med
ramsløk

🏠 olje
🏠 smør
🏠 salt
🏠 pepper

- 1 Varm opp stekeovnen til 225 grader varmluft.
- 2 **Falafler og hasselnøtter:** Fordel falaflene i en ildfast form og vend inn litt olje. Stek falaflene midt i ovnen i 10–12 minutter, eller til de er gjennomvarme og gylne. Legg hasselnøttene i formen når det gjenstår 5 minutter av steketiden.
- 3 **Perlecouscous:** Tilbered perlecouscousen som anvist på pakken, men ha grønnsaksbuljongen i kokevannet.
- 4 **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 3 ss sukker i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La løken trekke i laken frem til servering.
- 5 **Stekt purre:** Del purren i to på langs og skyll den godt innvending. Del så hver halvdel i to på tvers. Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje og smør. Stek purren med snittflaten ned i 3–4 minutter, til den er gyllen på undersiden. Snu den, og stek videre i 2–3 minutter, eller til purren er mør. Krydre med salt og pepper.
- 6 **Salat:** Skyll og del tomaten i båter, og ha dem i en stor bolle sammen med salaten. Vend inn litt olivenolje, salt, pepper og litt av syltelaken fra løken.
- 7 **Til servering:** Grovhakk hasselnøttene. Server perlecouscousen med den stekte purren, salaten, den syltede rødløken og falaflene. Topp med ramsløkaioli og hasselnøttene ved servering.

Tips fra kokken: Hvis du ikke ønsker å sylte rødløken, kan du heller kutte løken i tynne skiver og vende det inn i salaten.