



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

# Falafler i fullkornspitabrød med frisk eple- og dillsalat og hjemmelaget 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
- ½–1 stk hvitløksfedd
- 150 g yoghurt naturell
- ½ bunt dill
- ¼–½ stk sitron

## Fullkornspitabrød

- 4 stk fullkornspitaer

## Falafler

- 1 pakke falafler

- 🏠 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 dressing 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 **Fullkornspitabrød:** Fukt pitabrødene, og stek dem i ovnen i 4–6 minutter før servering.
- 5 **Falafler:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme og ha i litt olje. Stek falaflene i 4–5 minutter, eller til de har en gylden skorpe.
- 6 God middag!

**Tips fra kokken:** Sylt gjerne rødløken for ekstra god smak! 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.