



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Falafelbowl med quinoa, krispy kikerter og søtpotetbåter og avokadodressing

Krispy kikerter og ovnsbakte søtpotetbåter

1 stk søtpotet
1 pakke kikerter
½–1 pakke røkt chilimix

Quinoa

125 g quinoa
½ stk rødløk
🏠 1 ss olivenolje

Avokadodressing

1 pakke guacamole
150 g lettrømme

Syrlig råkostsalat

1 stk lime
150 g råkostsalat

Falafeler

1 pakke falafler

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Krispy kikerter og ovnsbakte søtpotetbåter:** Skyll og kutt søtpoteten i fire eller seks båter. Sil laken av kikertene, skyll dem i kaldt vann, og tørk dem med kjøkkenpapir. Fordel søtpotetbåtene og kikertene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og den røkte chilimixen. Stek det hele i ovnen i 15–20 minutter. Vend om underveis.
- 3 **Quinoa:** Kok quinoaen som anvist på pakken. Skrell og finhakk rødløken. Bland sammen den ferdigkokte quinoaen, rødløken og 1 ss olivenolje i en salatbolle. Smak til med salt og pepper.
- 4 **Avokadodressing:** Bland sammen guacamolen og lettrømmen i en liten skål. Smak til med litt salt og pepper.
- 5 **Syrlig råkostsalat:** Kutt limen i to. Ha råkostsalaten i en salatbolle, press over saften fra limen, og vend det godt sammen.
- 6 **Falafeler:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek falafelene i 3–4 minutter på hver side.
- 7 Sett bowlsene sammen etter eget ønske. God middag!