



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Granatepletabbouleh med falafler, ovnsbakte blomkålbåter og sitronyoghurt

Ovnsbakte blomkålbåter

½ stk blomkål
2 pakker persillade

Sitronyoghurt

1 pakke yoghurt naturell
1 stk sitron

Bulgur

½ pakke bulgur

Granatepletabbouleh

½ pakke vårløk
1 bunt bladpersille
1 stk granateple
1 stk norsk eple
½ stk sitron
🏠 1 ss olivenolje

Falafler

1 pakke falafler

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 220 grader varmluft.
- 2 **Ovnsbakte blomkålbåter:** Kutt blomkålen i to, og så i tynne båter ut fra stilkfestet. Fordel blomkålen utover et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje og persilladen. Stek blomkålen i ovnen i 15–20 minutter.
- 3 **Sitronyoghurt:** Skyll sitronen og finriv skallet (kun det gule) på et rivjern. Ha yoghurten i en liten serveringsskål, og smak til med sitronskallet og litt salt.
- 4 **Bulgur:** Tilbered halvparten av pakken med bulgur som anvist på pakken.
- 5 **Granatepletabbouleh:** Skyll og del vårløken i tynne skiver. Skyll og finhakk persillen. Del granateplet i to, og bank eller plukk ut granateplekjernene i en skål. Skyll og kutt eplet i små terninger. Bland sammen den ferdigkokte bulguren, vårløken, persillen, granateplekjernene og eplet i en salatbolle. Smak til med 1 ss olivenolje, saften fra halve sitronen, litt salt og pepper.
- 6 **Falafler:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje. Stek falaflene i 3–4 minutter, eller til de er gjennomvarme.
- 7 God middag!

Tips fra kokken: Topp blomkålbåtene med litt av granateplekjernene og den finhakkede persillen for et ekstra innbydende resultat.