



Detta recept är ett samarbete med ViktVaktarna. Har du frågor om receptet eller ViktVaktarnas program, hör av dig till matkasse@viktvaktarna.se



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

🕒 35 - 45 min    👤 2 PORTIONER

Points®värde per portion

10

## Falafel med myntasås, grönsaker och tortillabröd

### Falafel

Bananschalottenlök 1 st  
 Kikärter 1 förp  
 Bladpersilja 20 g  
 Vitlök 1½ klyfta  
 Spiskummin 1 tsk  
 Malen koriander 2 tsk  
 🏠 Sambal oelek 1 tsk  
 🏠 Vetemjöl 1 msk  
 🏠 Salt ½ tsk  
 🏠 Neutral olja 1 msk

### Myntasås

Mynta 20 g  
 Matyoghurt 1 dl  
 Vitlök ½ klyfta  
 Citron, saft ½ st  
 🏠 Salt

### Till servering

Tortillabröd ¼ förp  
 Cocktailtomater 250 g  
 Rödlök ½ st  
 Mixsallad 65 g

- Förberedelser:** Grovhacka schalottenlök. Häll av och skölj kikärter. Finhacka bladpersilja.
- Falafel:** Lägg schalottenlök i en rymlig mixerbunke. Tillsätt pressad vitlök, kikärter, spiskummin, malen koriander, sambal oelek och salt. Mixa snabbt med stavmixer till en grov smet. Blanda ner vetemjöl och bladpersilja. Låt stå och dra ca 15 min i kylan. Tillsätt lite mer vetemjöl till smeten om den är lös.
- Myntasås:** Hacka mynta. Blanda matyoghurt med finriven vitlök, ½ msk citronsaft och mynta i en skål. Smaka av med lite salt.
- Falafel:** Forma små biffar av kikärtssmeten med hjälp av två skedar. Hetta upp neutral olja i en stekpanna och stek falafeln runt om ca 5 min, tills den fått fin färg. Sänk värmen och låt steka ytterligare ca 2 min, tills de är helt genomstekta. Låt rinna av på hushållspapper.
- Halvera cocktailtomater och strimla rödlök.
- Lägg några falaflar tillsammans med lite mixsallad, halverade cocktailtomater, strimlad rödlök och myntasåsen i tortillabröd. Servera resterande falaflar tillsammans med resterande mixsallad och cocktailtomater.

**TIPS!** Vill du äta fler tortillabröd har dem 4 Points/st.