



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Falafel gyros i lune pitabrød med tzatziki, friske grønnsaker og potetfries

Potetfries

1 stk bakepotet

Tzatziki

½ stk agurk
150 g yoghurt naturell
1 pakke persillade

Grønnsaker

1 stk tomat
½ stk rødløk
½ stk agurk
120 g strimlet kålsalat

Falafel

1 pakke falafler

Pitabrød

4 stk pitabrød

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

- 1 Varm opp stekeovnen til 210 grader varmluft.
- 2 **Potetfries:** Skyll og kutt bakepoteten i tynne staver. Fordel poteten på et stekebrett med bakepapir, og vend inn litt olje, salt og pepper. Stek potetene i ovnen i omtrent 15 minutter.
- 3 **Tzatziki:** Skyll hele agurken og riv halve. Skvis ut så mye væske fra den revne agurken som du klarer og ha den i en skål. Vend inn yoghurten og persilladen, og smak til med salt og pepper.
- 4 **Grønnsaker:** Skyll tomaten og skrell løken. Kutt tomaten og resten av agurken i terninger, og kutt løken i strimler. Ha grønnsakene og den strimlede kålsalaten på et fat eller i skåler.
- 5 **Falafel:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme, og ha i litt olje og litt smør. Stek falaflene i omtrent 4 minutter, eller til de gylne og gjennomvarme (se tips).
- 6 **Pitabrød:** Varm pitabrødene på rist i ovnen i omtrent 3 minutter.
- 7 Sett frem falaflene og tilbehøret på bordet og la alle sette sammen sin egen gyros.

Tips fra kokken: Du kan også varme falaflene i ovnen med potetene. Legg dem på stekebrettet med friesene når det gjenstår omtrent 10 minutter av steketiden.