

AINESOSAT

- 1 paketti Hälsans Kökin falafeleja
- 60g raastettua porkkanaa
- 80 g salaattisekoitusta
- 300 g valmista vihannessekoitusta (maissi, papu, herne, porkkana tms.)
- 80 g couscousta
- 8 rkl tuoretta minttua
- 4 rkl vähärasvaista crème fraichea tai smetanaa
- 2 rkl makeaa chilikastiketta
- 2 tl öljyä
- mehu yhdestä sitruunasta
- 2 pitaleipää tai muuta haluamaasi leipää



2 ANNOSTA



30 MIN



VÄLI-

Oletko tulisen ruoan ystävä? Hälsans Kökin falafelien ansiosta voit valmistaa tulsia pitoja. Suosittelemme viereen couscoussalaattia.

VALMISTUS

1. Kypsennä vihannekset

Esilämmitä uuni 180 asteeseen (kiertoilmauuni 160 ° C). Kypsennä vihannekset pakkausten ohjeiden mukaisesti.

2. Paista falafelit ja pitaleivät

Aseta falafelit leivinpaperille ja kuumenna 8-10 minuuttia. Lisää pitaleivät uuniin viimeisen 3-4 minuutin ajaksi.

3. Valmista couscous

Höyrytä couscous laittamalla jyvät kulhoon ja kaatamalla päälle 120ml kiehuvaa vettä. Peitä kulho 5 minuutina ajaksi, kunnes vesi on kokonaan haihtunut. Lisää oliiviöljyä ja sitruunan mehu. Sekoita mukaan ensimmäisen vaiheen vihannekset.

4. Kokoa pitaleivät

Lisää kaikki ainekset leipien väliin. Puolita falafelit tai varovasti paina ne kasaan keskeltä. Lisää falafelit muiden raaka-aineiden päälle.

5. Tarjoile

Tarjoile lisukesalaatin kanssa ja nauti!

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTIÄ HALSANSKOK.FI