

AINESOSAT

300 grammaa Hälsans Kökin falafeleja

1 punasipuli

1 dl etikkaa

2 dl sokeria

3 dl vettä

200 g maissia

150 g fetajuustoa

4 tortillaleipää

tuoretta korianteria



Onko meksikolaisen ruoan ystäviä paikalla? Kasvistacoihin sopivat erinomaisesti falafelimme. Kikherneistä tehdyt falafelit sopivat neutraalin makunsa ansiosta ateriaan kuin ateriaan.

VALMISTUS

1. Marinoitu sipuli

Viipaloi sipuli ohuesti. Keitä vesi ja lisää etikka ja sokeri sekoittaen, kunnes sokeri on liuennut. Laita sipuli pannulle ja anna sen jäähtyä vähintään kaksi tuntia.

2. Paista falafelit

Paista falafelit pakkauksessa olevien ohjeiden mukaisesti.

3. Valmista tacot ja tarjoile

Levitä maissi ja fetajuusto tortillaleiville. Lisää falafelit ja paina niitä hieman haarukalla ja laita päälle marinoitua punasipulia ja hienonnettua korianteria.

LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI