



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Falafel i pitabröd med myntasallad, yoghurtsås och hummus

Hummus

Kikärtor 1 förp
 Vitlök 1 klyfta
 Citron, (citronsaft) ½ st
 ● Olivolja 1 msk
 Spiskummin 2 krm
 ● Salt ½ tsk

Yoghurtsås

Matyoghurt 1 dl
 Vitlök ½ klyfta

Syrlig rödkål

Strimlad rödkål 300 g
 Citron, (citronsaft) ½ st
 ● Socker 1 tsk

Myntasallad

Rödlök 1 st
 Snackgurka 1 st
 Tomat 1 st
 Mynta 20 g
 ● Olivolja ½ msk

Falafel

Falafel 1 förp
 ● Olja ½ msk

Till servering

Pitabröd 2 st

Att ha hemma ●

Olivolja, Olja, Salt,
 Socker, Svartpeppar

- Hummus:** Häll av kikärter, men spara spadet. Lägg kikärter, 2 msk kikärtsspad, pressad vitlök, pressad citronsaft (ca ½ msk), olivolja, spiskummin och salt i en mixerbunke. Mixa till en slät röra med stavmixer.
- Yoghurtsås:** Lägg matyoghurt i en skål och blanda med pressad vitlök. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
- Syrlig rödkål:** Lägg strimlad rödkål i en bunke. Blanda ner socker och pressad saft från resten av en den använda citronen. Blanda väl (gärna med händerna) och låt stå till servering. Smaka av med lite salt.
- Myntasallad:** Finhacka rödlök. Tärna snackgurka och tomat smått. Strimla mynta. Blanda allt i en bunke tillsammans med olivolja och lite salt.
- Falafel:** Hetta upp olja i en rymlig stekpanna och stek falafeln ca 3 min runt om, tills de är varma och krispiga.
- Till servering:** Tillaga pitabröd enligt anvisning på förpackningen.
- Fyll varma pitabröd med syrlig rödkål, myntasallad, falafel, hummus och yoghurtsås.