



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Falafel bowl med ajvar-yoghurt og lynsyltede rødløg

Det skal du have

1 stk rødløg
2 spsk rødvinseddike
125 g hvedekerner
1 pose karry
300 g falafel
1 dl yoghurt naturel
½ pose ajvar
1 stk tomat
½ pk bredbladet persille
100 g nordisk salatmix

Det skal du selv have

sukker ^b
olivenolie ^b
salt ^b
peber ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 180°C (Varmluft).
2. **Lynsyltede rødløg:** Pil rødløg, halvér og skær i tynde strimler. Kog eddike, 2 spsk sukker, 1 spsk vand og lidt salt op. Kom løgene i lagen og lad det koge i 1 min. Sluk for varmen og lad dem trække.
3. **Hvedekerner:** Kog hvedekernerne som anvist på pakken, men tilsæt karry og lidt salt. Hæld vandet fra.
4. **Falafel:** Varm falaflerne 10 min. i ovnen.
5. **Ajvar-yoghurt:** Bland yoghurt med ajvar og smag til med salt og peber.
6. **Tomatsalat:** Skyl tomat og persille. Skær tomat i tern og hak persillen. Bland det sammen med ½ spsk af lagen fra løgene og lidt olivenolie.
7. **Anret:** Vend hvedekernerne med salatmix og lidt olivenolie. Fordel det i bunden af serveringsskåle, læg falafler ovenpå og top med tomatsalat. Hæld lagen fra rødløgene. Afslut bowlen med rødløg og en skefuld ajvar-yoghurt.