



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Falafler med krydderbakt squash og couscous servert med yoghurt og røkt chiliolje

Grønnsaker og falafler

1 stk rødløk
1 stk grønn squash
1 pose glutenfri soyasaus
1 pakke paprikakrydder
½ pakke røkt chilimix
300 g falafler

Couscous

125 g couscous
½-1 pakke tranebær
1 ts smør* ^B

Brødsticks

1-2 stk rustikke multibrød

Røkt chiliolje

1 bunt koriander
½ pakke røkt chilimix
2 ss olivenolje ^B

Servering

150 g yoghurt naturell

salt ^B
pepper ^B
bakepapir (kan sløyfes) ^B
olje ^B
eplesider-, hvitvins- eller
blank eddik ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.

2. **Grønnsaker og falafler:** Skrell og kutt løken i båter. Skyll og kutt squashen i fire på langs. Kutt tynne snitt i squashkjøttet, nesten helt gjennom. Fordel grønnsakene på et stekebrett med bakepapir, og vend inn soyasausen, litt olje, halve pakken med paprikakrydderet og chilimixen. Bak det hele i ovnen i omtrent 20 minutter.

3. **Couscous:** Tilbered couscousen som anvist på pakken. Vend tranebærene og 1 ts smør inn med den ferdigkokte couscousen (se tips).

4. **Brødsticks:** Kutt brødene i strimler, og fordel dem utover et stekebrett med bakepapir. Ha over litt olje og salt, og stek brødsticksene i ovnen, under grønnsakene, i omtrent 8 minutter.

5. **Grønnsaker og falafler, fortsettelse:** Legg Falaflene oppå grønnsakene når det gjenstår 10 minutter av grønnsakenes steketid. Stek det hele i ovnen, til falletene er gjennomvarme og grønnsakene er møre.

6. **Røkt chiliolje:** Skyll og grovhakk korianderen. Hold av ¼ av korianderen til topping, og ha resten i et litermål sammen med resten av chilimixen og 2 ss olivenolje. Kjør det hele sammen med en stavmikser, og smak til med litt eddik, salt og pepper.

7. **Servering:** Fordel couscousen, grønnsakene og falaflene på tallerkener. Server yoghurten, chilioljen og brødsticksene til retten, og topp med korianderen.



TIPS!

Vend gjerne litt av chilioljen inn i den ferdigkokte couscousen.

* Du kan bytte ut inarediensen mot et allernaivnalia alternativ