



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Falafler i pitabrød med frisk eple- og dillsalat servert med hjemmelaget tzatziki

Eplesalat

1 stk grønt eple
½ stk agurk
1 stk hjertesalat
½ bunt dill
½ stk rødløk
½ stk sitron
1 ss olivenolje ^B
1 ts sukker ^B

Tzatziki

½ stk agurk
½–1 stk hvitløksfedd
150 g yoghurt naturell
½ bunt dill
¼–½ stk sitron

Pitabrød

4 stk pitabrød

Falafler

300 g falafler

olje ^B
salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

1. Varm opp stekeovnen til 190 grader varmluft.

2. **Eplesalat:** Skyll eplet, agurken, hjertesalaten og dillen. Kutt eplet og halve agurken i tynne skiver. Grovhakk hjertesalaten og finhakk rødløken og dillen. Bland sammen saften fra halve sitronen, 1 ss olivenolje, og 1 ts sukker i en salatbolle. Ha grønnsakene, salaten, eplet og halvparten av dillen i salatbollen med dressing, og bland det hele godt sammen.

3. **Tzatziki:** Riv resten av agurken på den grove siden av et rivjern. Klem ut så mye vann du klarer av den revne agurken med hendene. Skrell og finhakk hvitløken. Bland agurken, yoghurten, hvitløken og resten av dillen sammen i en serveringsskål, og smak til med olivenolje, saft fra sitronen, salt og pepper.

4. **Pitabrød:** Fukt pitabrødene, og stek dem i ovnen i 4–6 minutter før servering.

5. **Falafler:** Varm opp en stekepanne til middels høy varme og ha i litt olje. Stek falaflene i 4–5 minutter under omrøring, eller til de er gjennomvarme.

6. Fyll pitabrødene med salaten, tzatzikien og falaflene, eller server det som en falafelsalat med tzatziki og pitabrød på siden.



TIPS!

Sylt gjerne rødløken for ekstra god smak! Skrell og kutt rødløken i skiver. Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 3 ss sukker i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La løken trekke i laken frem til servering.