



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Glaskål/æblesalat med falafel og mutabbal dip

Mutabbal dip

1 stk aubergine
1 fed hvidløg
1 spsk tahin
½ stk citron
1 bæger yoghurt naturel
1 spsk olivenolie ^b

Glaskål/æblesalat

1 stk glaskål
1 stk æble
1 stk rødløg
½ pk mynte, frisk
½ stk citron

Falafler

300 g falafel
½ pose sesamfrø

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 240°C (Varmluft).
2. **Bagt aubergine:** Del aubergine på langs og rids kødet i tern. Pensl med olivenolie og krydr med salt og peber. Læg dem på en bageplade med bagepapir og bag ca. 20 min.
3. **Glaskål/æblesalat:** Skræl glaskål, skyl æble og skær begge i små tern. Pil rødløg og skær i tynde skiver. Hak mynte fint. Kom det hele i en skål og vend det med citronsaft.
4. **Falafel:** Skru ovnen ned til 220°C. Varm falaflerne i ovnen i 7 min. Rist sesamfrø sammen med i 2-3 min.
5. **Mutabbal dip:** Skrab auberginekødet ud på et skærebræt med en ske og hak det groft. Lad det køle lidt af. Pres hvidløg og rør det med tahin, citronsaft og yoghurt. Rør det hele med aubergine og olivenolie. Smag til med salt og peber.
6. **Anret:** Kom mutabbal i bunden af tallerkenen og læg falafler ovenpå. Top med glaskålssalat og drys ristede sesamfrø over.