



Billedet kan afvige noget fra opskriften.

Falafel i pitabrød med myntesalat, yoghurt dressing og hummus

Hummus

½ dåse kikærter
½ fed hvidløg
½ spsk citronsaft
¼ tsk spidskommen
½ spsk olivenolie ^b

Syrlig rødkål

½ stykke rødkål
½ stk citron
½ tsk sukker ^b

Myntesalat

½ stk rødløg
1 stk skoleagurk
1 stk tomat
½ pk mynte, frisk
½ spsk olivenolie ^b

Falafel

300 g falafel

Yoghurt dressing

½ fed hvidløg
1 bæger yoghurt naturel

Til servering

2 stk pitabrød

Det skal du selv have

salt ^b
peber ^b

^b basisvare

1. Tænd ovnen og varm op til 200°C (Varmluft).
2. **Hummus:** Hæld vandet fra kikærterne, men gem et par spsk. Pil hvidløg. Kom kikærterne, ½-1 spiseskefuld af vandet, hvidløg, presset citronsaft, olivenolie, spidskommen og lidt salt i en blendeskål. Blend med en stavblender til det er glat.
3. **Syrlig rødkål:** Snit rødkål fint og kom det i en skål. Pres citronsaft over og tilsæt sukker. Vend godt sammen, gerne med hænderne, og lad det stå indtil servering. Smag til med lidt salt.
4. **Myntesalat:** Pil og hak rødløg fint. Skær agurk og tomat i små tern. Pluk mynte og hak det groft. Bland det hele i en skål med olivenolie og lidt salt.
5. **Falafel:** Varm falaflerne i ovnen ca. 7-8 min. til de er varme og sprøde.
6. **Yoghurt dressing:** Pil og pres hvidløg og bland med yoghurt i en skål. Krydr med lidt salt og friskkværnet sort peber.
7. **Til servering:** Varm pitabrødene 2-3 min. i ovnen. Fyld de varme pitabrød med sur rødkål, myntesalat, falafel, hummus og yoghurt dressing.