



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\* <sup>B</sup>

## Brødsticks

1-2 stk rustikke multibrød

## Røkt chiliolje

1 bunt koriander  
½ pakke røkt chilimix  
2 ss olivenolje <sup>B</sup>

## Serverting

150 g yoghurt naturell

salt <sup>B</sup>

pepper <sup>B</sup>

bakepapir (kan sløyfes) <sup>B</sup>

olje <sup>B</sup>

eplesider-, hvitvins- eller

blank eddik <sup>B</sup>

<sup>B</sup> 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 faleffene 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. **Serverting:** 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 inngrediensen mot et allergivenlig alternativ