



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

## Sesamstekta falafelbiffar med rostad sötpotatissallad och äppelyoghurt

### Rostad sötpotatissallad

Sötpotatis 1 st  
 Rödlök 1 st  
 ● Bakplåtspapper 1 st  
 ● Salt ½ tsk  
 Bladpersilja 20 g  
 Tomat 2 st  
 Citron ½ st  
 Fetaost 100 g

### Falafelbiffar

Falafelmix 100 g  
 ● Vatten 1 ¼ dl  
 Sesamfrön 1 förp

### Äppelyoghurt

Rött äpple 1 st  
 Vitlök 1 klyfta  
 Matyoghurt 75 g  
 Gräddfil 75 g  
 Malen ingefära ½ tsk

### Att ha hemma ●

Bakplåtspapper, Olja,  
 Salt, Vatten

1. Värm ugnen till 225°C (varmluft) eller 250°C (vanlig).
2. **Rostad sötpotatissallad:** Tärna sötpotatis (2x2 cm). Klyfta rödlök tunt. Lägg på en plåt med bakplåtspapper och blanda med lite olja och salt. Rosta mitt i ugnen ca 20 min, tills potatisen fått fin färg.
3. **Falafelbiffar:** Koka upp vatten i en kastrull. Blanda med falafelmix och låt svälla minst 10 min.
4. **Äppelyoghurt:** Grovriv äpple och lägg i en skål. Blanda ner pressad vitlök, matyoghurt, gräddfil, malen ingefära och lite salt.
5. **Falafelbiffar:** Forma falafelismetnen till 4 små biffar. Lägg sesamfrön med lite salt på en tallrik och vänd falafelbiffarna i dem. Hetta upp rikligt med neutral olja i en stekpanna och stek biffarna ca 2 min per sida, tills de fått fin färg.
6. **Rostad sötpotatissallad:** Grovhacka bladpersilja. Tärna tomat. Lägg allt i en salladsskål och blanda med rostad sötpotatis, lök och pressad citronsaft (ca 1 msk). Toppa med smulad fetaost.
7. Servera rostad sötpotatissallad med falafelbiffar och äppelyoghurt.