



Notera att ingredienser kan avvika från receptbilden

Köfte med paprikahummus och friterad aubergine

Köfte

Kruspersilja 10 g
 Bananschalottenlök 1 st
 Nötfärs 250 g
 ● Salt ½ tsk
 Vitlök 1 klyfta
 Spiskummin 1 tsk
 Paprikapulver ½ msk
 Ströbröd 2 msk
 ● Vatten 4 msk

Paprikahummus

Röd paprika 1 st
 Kikärter ½ förp
 Vitvinsvinäger 15ml ½ påse
 Paprikapulver 1 tsk
 ● Salt ½ tsk
 Vitlök ½-1 klyfta

Friterad aubergine

Aubergine 1 st
 ● Vetemjöl* ½ dl
 Spiskummin 1 förp
 Kruspersilja 10 g

Till servering

Bulgur 125 g

Att ha hemma ●

Olivolja, Salt, Svartpeppar, Vatten, Vetemjöl*

1. Värm ugnen till 175°C (varmluft) eller 200°C (vanlig).
2. **Förberedelser:** Strimla röd paprika. Lägg i en ugnsfast form och blanda med lite olivolja. Rosta högt upp i ugnen ca 15 min, tills den är mjuk och har fått färg. Skär aubergine i cm-stora tärningar. Strö över lite salt och låt auberginen rinna av på hushållspapper eller i durkslag.
3. Koka bulgur enligt anvisning på förpackningen.
4. **Köfte:** Finhacka kruspersilja och bananschalottenlök. Lägg allt i en bunke och tillsätt nötfärs, salt, pressad vitlök, spiskummin, paprikapulver, ströbröd och vatten. Blanda väl och forma färsen till 4 avlånga järpar.
5. Hetta upp lite olivolja i en stekpanna. Bryn järparna ca 2 min per sida. Tillaga klart i mitten av ugnen ca 10 min, tills de är helt genomstekta.
6. **Paprikahummus:** Häll av och skölj kikärtorna i en sil. Lägg kikärter och den rostade paprikan i en mixerbunke. Tillsätt ½ msk olivolja, vitvinsvinäger, paprikapulver, salt och pressad vitlök. Mixa slätt med stavmixer. Smaka av med lite salt och nymald svartpeppar.
7. **Friterad aubergine:** Häll vetemjöl i en skål och blanda ner spiskummin. Torka av auberginen med hushållspapper och vänd ner i mjölet. Hetta upp rikligt med olivolja i en stekpanna. Skaka av överblivet mjöl från auberginen och stek auberginen ca 4 min, tills den fått färg och blivit krispig. Lägg över på hushållspapper. Strö över lite salt.
8. Grovhacka kruspersilja och blanda med den friterade auberginen. Servera köfte med paprikahummus, friterad aubergine och bulgur.

TIPS! Har du ont om tid, så går det lika bra att rosta aubergine i ugnen!

* Du kan byta ut ingrediensen mot ett allergivänligt alternativ