

INGREDIENSER

- 1 pakke Hälsans Kök Falafel (190 g)
- 60 g revet gulerod
- 80 g salatblade
- 300 g blandede stegte grøntsager (fra frost)
- 80 g couscous
- Frisk mynte
- 4 spsk creme fraiche
- 2 spsk sød chilisaucé
- 2 tsk olie
- Saft fra en citron
- 2 tortillas eller pitabrød



2 SERVERING



30 MIN



INTERMEDIATE

Prøv denne lækre opskrift på falafel i pitabrød med en forfriskende sidesalat lavet af couscous. En velsmagende vegetarisk ret inspireret af mellemøstlige køkken!

TILBEREDNINGS INSTRUKTIONER

1. Forvarm ovnen

Forvarm ovnen til 180 ° C og bag de frosne grøntsager i henhold til pakningsinstruktionerne.

2. Bag falaflerne

Placer falaflerne på en bageplade og opvarm i ovnen i 8-10 minutter. Tilsæt tortilla eller pitabrød til ovnen i de sidste 3-4 minutter for at varme dem op.

3. Kog couscousen

Kog couscousen i 120 ml kogende vand i en overdækket skål i 5 minutter, tilsæt derefter olivenolie og rør citronsaften ind. Tilsæt de ovnbagte grøntsager.

4. Fyld brødet

Fordel alle ingredienserne i dine brød! Tilsæt salat og gulerødder i bunden, samt creme fraiche og sød chilisaucé. Halver falaflerne og placer ovenpå.

5. Server retten

Server med couscous salaten ved siden af, pynt med frisk mynte og nyd!

[SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK](#)