

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

SERVING  2 SERVERINGVARIGHED  30 MINSVÆRHEDSGRAD 
INTERMEDIATE

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

TILBEREDNINGSS 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](#)