

Falafler

SÆSON: Hele året

TIL: 4 pers.

TID: 45 min.

DET SKAL DU BRUGE:

400 g udblødte kikærter

150 g grøntsager f.eks.
gulerødder, spinat, squash
eller græskar

1 løg

1 fed hvidløg

1 bundt krydderurter f.eks.
persille, koriander eller
oregano

1 æg

3 spsk. rasp

Krydderier f.eks.
spidskommen, koriander,
chilliflager, karry eller paprika

Citronsaft

Salt

Peber

SÅDAN GØR DU:

1. Pil hvidløg og løg.
2. Skyld og skær grøntsagerne i mindre stykker.
3. Blend først løg, hvidløg, grøntsager og krydderurterne i en foodprocessor.
4. Kom resten af ingredienserne i og blend til du har en ensartet masse.
5. Smag lidt af kikærtefarsen. Smag til med salt, peber, de resterende krydderier og citronsaft.
6. Form små flade boller.
7. Friter dem i smagsneutral olie i 4-5 min. til de er gyldne eller læg bollerne på en bageplade og pensl dem grundigt med olie og bag i ovnen i ca. 25 min.

TIPS OG TRICKS

- Du kan også bruge bælgbrugter fra dåse. Vær dog opmærksom på at bælgfrugterne ikke skal koges før de blendes. De er også sværere at stege, så form blot falaflerne og bag dem i ovnen.
- Prøv falaflerne i pitabrød — det smager fremragende.

