



VEGETARISK

Falafel med frisk tahinisås

Kock: **Cecilia Vikbladh** Tid: **30 min** Portioner: **6**

Nyfriterade och spiskummindofande falafel med krispiga grönsaker och en god sås med sesam- och citronsmak.



Jalla! Jalla! Den perfekta falafeln, finns den kanske i Malmö ? Sveriges falafelstad nr 1? Troligen, om du inte väljer att göra dina egna.

Lägg till 12 tim blötläggning + 1 tim + 15 min för smeten att vila.

Och vad dricker jag då till min falafel? Det finns egentligen bara en dryck att dricka till falafel: ayran, en tunn, lite salt yoghurtdryck. Iskall ska den vara. Det är gott att mixa ner 1 dl frysta jordgubbar med 2 dl ayran, smaka eventuellt av med lite flytande honung.

INGREDIENSER



Falafel

500 g torkade kikärter

1 gul lök

4 vitlöksklyftor

2 dl bladpersilja, hackad

1 ägg

0.5 tsk svartpeppar
0.5 tsk cayennepeppar
1 tsk mald koriander
1-2 tsk salt
2 tsk mald kanel
1 msk spiskummin
2 tsk bakpulver
olivolja till stekning eller solrosolja till fritering
pitabröd

Tahiniyoghurt

2 msk tahini (sesampasta)
2 msk färskpressad citronsaft
1 vitlöksklyfta
2 dl grekisk, turkisk eller rysk yoghurt
2 msk olivolja
salt och nymald svartpeppar

Tips: Om du tycker det är svårt att få bullarna att hålla samman kan du blanda ner 1-2 msk vetemjöl.

GÖR SÅ HÄR

- 1** Blötlägg kikärtorna i rikligt med kallt vatten i minst 12 timmar.
- 2** Låt kikärtorna rinna av i ett durkslag. Mixa dem. Finhacka lök, vitlök och persilja. Blandaacket, ägget och kryddorna med ärtorna. Tillsätt bakpulver. Låt smeten stå i ca 1 timme.
- 3** Forma smeten till små, platta bullar. Låt dem vila kallt i minst 15 min. Stek i rikligt med olivolja eller friter dem i ca 4 minuter.
- 4** Blanda ingredienserna till tahiniyoghurten. Servera bullarna med pitabröd, salladsblad, tomat, rödlök, saltgurka och tahiniyoghurt.