VEGETARISK

Romansallad wrap med hemmagjord falafel

Kock: **Jennifer Berg** Tid: **20 min** Portioner: **4**

Hemmagjord falafel är det bästa! Denna gång gjorde jag wraps med romansallad, hummus och tahinidressing.

Igår unnade jag mig hemlagad, ugnsbakad falafel. Det är första gången jag gjorde egna falaflar och det blev supergott! Jag serverade dem i romansallad med min egen hummus, rödkål, röd paprika, vårlök, koriander och en tahinidressing! MUMS!Du får ca 25 st falaflar.

20

INGREDIENSER

Falafel:

1 kikärtor på burk (400g)
1 deciliter rivna morötter
1 medelstor rödlök
1 deciliter färsk persilja
1 deciliter färsk koriander
3 vitlöksklyftor
1 citron (juicen)
2 teskedar malen kummin
1 tesked gurkmeja
1 nypa cayennepeppar

1 tesked salt

Tahini dressing:
0.5 deciliter tahini pasta
1 pressad vitlöksklyfta
2 teskedar citron juice
1 matsked vatten
1 matsked honung eller agave sirap
salt och peppar eftersmak

GÖR SÅ HÄR

1. Falafel: Värm ugnen till 200C.Lägg kikärter i en matberedare och kör tills det blivit en grov massa. Blanda i morot, lök, vitlök, persilja, citronsaft och kryddor.Mixa tills finmalt och inga stora bitar finns kvar. Du kan behöva stoppa och skrapa ner sidorna emellanåt. Smaka av med mer kryddor efter behov.

2. Rulla falaflar av ca 1-2 msk smet åt gången. Placera på ugnsplåt med bakplåtspapper. Baka i 20-25 minuter eller tills gyllenbruna. Servera falaflarna i en romansallads-wrap med min hummus och ditt val av grönsaker. :)

3. Tahini-dressing: Mixa alla ingredienser till en jämn dressing. Tillsätt lite vatten om den blir för tjock.