



#MATUTMANINGEN - #2

Falafel med couscoussallad och kall citronsås

WWW.IMITTEN.SE

INGREDIENSER:

För 4 personer

Falafel:

400 g kokta kikärter
2 potatisar
1 gul lök
4 st vitlöksklyftor
1 msk pressad citron
olivolja
salt, svartpeppar, gurkmeja

Couscoussallad

2 dl couscous
2 dl vatten
1 st rödlök
2 st tomater
1 dl finhackad purjolök
2 st morot
ca 2 msk olivolja
salt o peppar

Kall citronsås

2 dl crème fraiche
skalet från en citron
2 msk olivolja (kan uteslutas)
salt o peppar

GÖR SÅ HÄR:

- 1) Koka upp vattnet tillsammans med olivoljan. Häll i couscousen, lägg på locket och låt det stå och dra.
- 2) Grovhacka potatis och lök till falafelsmeten. Häll ner potatis, lök, vitlöksklyftor och kikärter i köttkvarnen (kör alltihop eventuellt två gånger för att få en mer finmald smet).
- 3) Krydda med salt, svartpeppar och gurkmeja efter tycke och smak. Rör om.
- 4) Hacka rödlök, tomater, purjolök och morötter till önskad storlek. Rör ner couscousen och rör om.
- 5) Riv skalet från citronen och blanda med crème fraichen. Salta och peppra efter tycke och smak. Smaksätt eventuellt med olivolja.
- 6) Rulla små bollar av falafelsmeten (om du inte använder specialverktyget i avsnittet). Stek falafeln i rikligt med olivolja tills de är gyllenbruna på båda sidor.
- 10) Servera falafeln med couscoussalladen och den kalla citronsåsen.



#matutmaningen