

GRUPPE 1

## Falafel-bowl

# Falafler

### Det skal I bruge

400 g tørrede kikærter  
2 løg  
4 fed hvidløg  
1 bundt bredbladet persille  
1 spsk. stødt spidskommen  
1 spsk. stødt korianderfrø  
1 tsk. chiliflager  
2 æg  
rapsolie til stegning  
salt  
peber

Video

### Stegning af falafler



### Sådan gør I

#### Dagen før

Læg kikærterne i blød i rigeligt koldt vand, og stil dem i køleskabet natten over.

#### På dagen

Pil løg og hvidløg, og skær dem i grove stykker.

Dræn de udblødte kikærter og kom dem i en foodprocessor sammen med løg og hvidløg, persille, spidskommen, korianderfrø, chiliflager og salt.

Kør det til en samlet masse, og smag den godt til.

Tilsæt æg og blend kortvarigt, indtil farsen er sammenhængende.

Form derefter farsen til kugler på størrelse med golfbolde med en ske.

Sæt en pande over ved middelhøj varme, og hæld olie i panden, så det går ca. 1 cm. op af kanten. Varm olien godt op.

Steg falaflerne, til de er gyldenbrune på begge sider. Scan QR-koden og se hvordan.

Tag falaflerne af panden og put dem på et fad. Hold dem lune i ovnen ved 150 grader.



## Falafel-bowl

# Ærtecreme og syltede rødløg

### Det skal I bruge

#### Ærtecreme

2 fed hvidløg  
200 g optøede ærter  
fra frost  
1 citron  
2 spsk. tahin  
salt

#### Syltede rødløg

1 dl æblecidereddike  
1 dl vand  
1 dl sukker  
3 rødløg

### Sådan gør I

#### Ærtecreme

Pil hvidløgene, og put dem i blenderen sammen med de optøede ærter og citronsaft.

Blend det til en fin masse, tilsæt til sidst tahin, og smag til med salt.

#### Syltede rødløg

Kom æblecidereddike, vand og sukker i en gryde, og kog det op. Sukkeret skal være opløst. Sæt syltelagen til side.

Pil og skær rødløgene i tynde skiver, og kom dem i en skål eller et syltetøjsglas.

Hæld syltelagen over løgene, og sæt dem på køl.



GRUPPE 3

## Falafel-bowl

# Tahindressing

### Det skal I bruge

150 g tahin  
½-1 dl vand  
1 spsk. sukker  
1 citron  
salt

### Sådan gør I

Rør tahin, sukker og saften fra citronen sammen i en skål.  
Tilføj løbende vand for at få den ønskede tykkelse. Rør den sammen, til den er samlet i en ensartet masse.  
Smag den godt til med salt.



GRUPPE 3

## Falafel-bowl

# Bulgursalat med kål og persille

### Det skal I bruge

200 g bulgur  
½ spidskål (eller grønkål, palmekål eller rød spidskål)  
½ bundt persille  
1 citron  
4 spsk. olie  
2 tsk. stødt spidskommen  
salt  
peber

### Sådan gør I

Kog bulguren efter pakkens instruktioner, og lad den køle helt af.  
Snit spidskålen i tynde strimler.  
Skyl og hak persillen fint.  
Riv skallen af citronen, og pres saften ud i en skål.  
Vend den afkølede bulgur med spidskål, persille og olie.  
Smag til med spidskommen, citronsaft, salt og peber.



