

Falafel salat

Opskrift til 4 store portioner

Samlet tid

30 minutter

Ingredienser

- 1 dl quinoa + 3 dl vand
- 400 g blandet rød og grøn spidskål
- 1 orange eller rød peberfrugt
- 1 lille dåse majs (endnu bedre med majscolber)
- 150 g feta eller salatost
- 2 avocadoer
- evt. en god håndfuld mandler + 2 spsk. soya til toppen
- falafler fra Urtekram, jeg brugte 8 styks

Dressing

- 1/2 dl olie (jeg bruger olivenolie)
- 1 spsk. agavesirup
- 1 tsk. salt
- 1 spsk. citronsaft
- 1/2 tsk. spidskommen
- evt. et nip chilipulver

Sådan gør du

1. Start med at sætte quinoa over til kogning og tænd også ovnen på 200 grader varmluft
2. Beklæd en bageplade med bagepapir og læg mandlerne i den ene ende og de frosne falafler i den anden. Efter 10 minutter tages mandlerne ud – falaflerne kan godt få lidt mere. Mandlerne vendes i soyasauce, og trækkes derefter væk fra væsken – så de kan ligge og tørre
3. Snit spidskål fint, jeg brugte et mandolinjern. Skær også peberfrugt i tern, dræn dåsen med majs, og klargør fetaost og avocado
4. Bland dressingens ingredienser i en skål – vend dit kogte quinoa rundt i denne
5. Tag falaflerne ud af ovnen og anret det hele sammen som jeg har gjort på videoen. mandlerne kan evt. hakkes groft.