

# 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 dressingen sammen 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.