

Salatbowls med falafler

Opskrift til til 2 personer

Tiden er angivet hvis du har købt dig til falafler (eller har en portion hjemmelavede i fryseren) samt hvis du har et glas syltede rødløg i forvejen.

Forberedelsestid

10 minutter

Tilberedelsestid

10 minutter

Samlet tid

20 minutter

Ingredienser

- 200 g rødkål + lidt olie, salt og citronsaft
- 2 spsk. syltede rødløg (kan undlades)
- 6-8 falafler (købte eller hjemmelavede)
- 1/3 af en agurk
- 1 tomat
- 1/2 rød peberfrugt
- 1/4 rødløg
- en lille håndfuld persille
- evt. ekstra salatblade, kan undlades
- 1 avocado
- et par citronskiver
- to håndfulde nachos

Yoghurt dressing

- 4 spsk. naturel yoghurt
- 1 spsk. citronsaft
- 1 spsk. lys tahin
- 1/2 tsk. stødt spidskommen
- 1 nip chilipulver eller cayennepeber
- 1/2 tsk. salt

Sådan gør du

1. Start med at lave dine falafler selv eller varme dem du har købt dig til. Hvis du bruger falafler fra frost, kan du give dem 1 minuts tid i mikrobølgeovnen og derefter stege dem på en pande.
2. De syltede rødløg skal også laves, hvis du ikke har købt dig til et glas.
3. Dressingen røres sammen i en skål
4. Rødkål skylles og snittes fint, kom det i en skål og vend det sammen med lidt olie, salt og citronsaft.

5. Snit agurk, tomat, peberfrugt, rødløg og persille og vend det sammen i en skål.
6. Salatblade skylles og duppes tørre
7. Avocado skæres ud i skiver
8. Citroner skæres i både eller skiver
9. Nu skal salaten samles: kom lidt rødkål i den ene ende af skålene og lidt salatblade i den anden
10. Kom et par skefulde af agurke-tomatblandingen ved
11. Kom falafler og syltet rødløg ved
12. Anret med avocado og citronskiver.
13. Hæld lidt dressing hen over og knust en håndfuld nachos til hver skål.