

Salat med falafler og bagt feta

Opskrift til 4 store portioner

Forberedelsestid

10

Tilberedelsestid

20

Samlet tid

30

Ingredienser

- 1 dåse kikærter + lidt olie, salt og peber
- 2 peberfrugter + lidt olie, salt og peber
- 50 g. feta (puck ost)
- En pakke falafler
- 2 store håndfulde grønne bønner (haricot verts)
- knap 1 pakke salat (jeg brugte crispsalat, men vælg det, du bedst kan lide)
- Et par skefulde syltede rødløg

Creme fraiche dressing

- 1 dl creme fraiche
- 1 god spsk. mayo
- 2 tsk. citronsaft
- lidt salt og peber
- Evt. en lille tsk. sennep

Sådan gør du

Creme fraiche dressing:

1. Bland alle ingredienserne sammen i en skål.
2. Smag til med ekstra salt, peber, citron eller lidt sukker - så den rammer dine smagsløg.

Salat:

1. Tænd ovnen på 200 grader varmluft.
2. Skær peberfrugt i tern.
3. Dræn kikærterne for væde og skyl dem.
4. Beklæd en bageplade med bagepapir og læg peberfrugter, kikærter, falafler og fetaost på den. Put olie, salt og peber udover kikærter og peberfrugter. Bag det i ovnen i cirka 20 minutter.
5. Put de frosne bønner i en skål og fyld den med kogende vand. Lad bønnerne ligge heri cirka 5 minutter. Kasser der efter vandet og pres dem fri fra vandet.

6. Skyl imens salaten og bræk bladene i mindre stykker.
7. Find et fad og byg din salat op med salatblade, de bagte elementer: kikærter, peberfrugter, falafler og feta. Kom bønnerne og lidt syltede rødløg på.
8. Top med creme fraiche dressing og servér.