

inköpslistan.se

Av: Emelie Pauli

- 4 port
- Grönsaker, Huvudrätt, Budget, Lättlagat, Vegetariska

FALAFEL I TORTILLABRÖD

Ingredienser

Falafel

2 burkar kikärtor
4 msk ägg *(uppvispat)*
10 cm purjolök
1/2 st lök, gul
2 klyftor vitlök
4 krm salt
1,5 tsk citronpeppar
2 tsk basilika

Tillbehör

8 st tortilla
1 knippe vitkål *(rivet)*
3 st tomat

Gör så här

Grovhacka lök, vitlök och purjolöken. Kör dem sedan i matberedaren för mindre bitar. Skölj kikärtorna och kör dem tillsammans med lök, ägg och kryddorna till en slät smet. Forma till bollar som du steker i olja ca fyra minuter på varje sida. Servera med tortillabröd, vitkål och tomat eller till bulgur/ris/matvete och dina favoritgrönsaker.

Kostnad per portion: 9 kr