



bild saknas

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

FALAFEL I TORTILLABRÖD

Ingredienser ▮

▮ Falafel

- 2 burkar kikärter
- 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 (*revet*)
- 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