

Falafel 2 portioner



Du behöver:	Ingredienser;
dl-mått msk-mått krm-mått bunke stavmixer skärbräda kniv stekpanna stekspade uppläggningsfat	2 dl kokta kikärter ¼ gul lök 1 vitlöksklyfta 1 msk potatismjöl 3 krm spiskummin 1 krm salt 1 krm bakpulver 1 krm chiliflakes 2 krm koriander 2 msk hackad fryst persilja

Gör så här:

	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Sätt upp långt hår.<input type="checkbox"/> Sätt på dig förkläde.<input type="checkbox"/> Tvätta händerna.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Läs igenom hela receptet.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Lägg 2 dl kokta kikärter i en bunke.
	<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Skala och hacka ¼ gul lök.<input type="checkbox"/> Skala och hacka 1 vitlöksklyfta.<input type="checkbox"/> Lägg all lök i bunken.



- Mät upp och lägg i bunken;
- 1 msk potatismjöl
- 3 krm spiskummin
- 1 krm salt



- Mät upp och lägg i bunken;
- 1 krm bakpulver
- 1 krm chiliflakes
- 2 krm koriander



- Mät upp och tillsätt (lägg i)
2 msk hackad fryst persilja i
bunken.



- Mixa alla ingredienserna till
en jämn smet med hjälp av
mixerstaven.



- Ta loss mixerdelen från
mixerstaven innan du tar
bort smeten som fastnat.**
- Det går bra att peta med en
matkniv.



- Skölj skärbrädan med kallt vatten. Då fastnar det inte lika mycket.
- Skölj händerna med kallt vatten.
- Rulla små bollar av smeten.
- Platta till bollarna försiktigt.
- Lägg bollarna på skärbrädan.
- Titta att falafelarna är ungefär lika stora.



- Häll i ca 2 msk olja i en stekpanna.
- Sätt på plattan på 7.
- Lägg i falafel i stekpannan, inte för tätt, du ska lätt kunna vända på dem.
- Vänd dem inte förrän de fått en fin stekyta på undersidan!



- Stek falafeln till fin färg på båda sidorna.
- Alla spisar är olika.
- Du kan behöva justera värmen (sänka eller höja)



Falafel kan serveras på olika sätt. Till exempel i något slags bröd, med grönsaker och lite olika såser. Här är två enkla såser som är goda att servera till

VITLÖKSSÅS:

¼ dl naturell yoghurt eller creme fraiche + 1 pressad vitlöksklyfta, lite salt och svartpeppar

RÖD SÅS:

½ dl passerade tomater, 1 krm sambal olek, 1 krm paprikapulver, lite salt och svartpeppar.

Kikärtor är en bra källa till protein och fibrer. De är också mycket klimatsmarta för att de orsakar mindre växthusgasutsläpp per kilo livsmedel än till exempel nötkött.

Kikärtor är dessutom billigt.

