

## INGREDIENSER

ca 190g-200g Hälsans Kök Falafel

300 g blandade grönsaker

80 g couscous

2 pita bröd

2 tsk olja

saften från en citron

60 g riven morot

80 g salladsblad

4 msk gräddfil med löksmak eller soja-  
/havre creme fraiche

2 msk söt chilisås

8 msk färsk mynta



2 PORTIONER



30 MIN



MELLANLIGGANDE

Falafel är en vegetarisk favorit! Det går enkelt att variera med olika grönsaker och tillbehör, i det här receptet har vi valt att servera i pitabröd och en frisk couscoussallad!

## TILLAGNING

**1. Rosta grönsakern på 180grader i ca 15–20 min**

Förvärm ugnen till 180 ° C (160 ° C varmluftsugn). Rosta grönsaksblandningen i 15-20min.

**2. Tillaga falafeln och värm pitabröden**

Lägg falafeln på ett bakplåt med bakplåtspapper och värm i 8-10 minuter, värm pita brödet i ugnen under de sista 3-4 minuterna.

**3. Tillaga cocousen**

Tillaga couscousen i 120 ml kokande vatten i en täckt skål i 5 minuter, tillsätt sedan olivoljan och rör ner citronsaften. Rör därefter ner de rostade grönsakerna.

**4. Fyll pitabröden med falafel, grönsaker och toppa med sås**

Fyll pita brödet med falafel, riven morot och salladsblad smaka av med chilisås och toppa med lite gräddfil.

**5. Servera pitabröden med couscoussalladen, klart!**

Servera med couscous salladen, garnera med lite mynta och njut!

**FÖR FLER RECEPT GÅ IN PÅ HALSANSKOK.SE**