



OPSKRIFT

Falafelkugler



Klar på: 40 minutter

Forberedelse: 20 minutter

Til: 4 personer

Ingredienser

- 200 g gulerødder
- 50 g løg
- 1 fed hvidløg
- 0,5 tsk. spidskommen
- 0,5 tsk. koriander
- 0,5 tsk sambal oelek
- 1 dåse kikærter
- 15 g rasp
- 1 æg
- salt & peber

Tilberedning

1. Tænd ovnen på 250 grader
2. Riv gulerødderne og hak løget fint
3. Steg det sammen med presset hvidløg i lidt olivenolie
4. Tilsæt spidskommen, koriander og sambal oelek
5. Blend kikærterne fint og bland dem sammen med æg, rasp og de stegte grøntsager
6. Smag til med salt og peber
7. Form massen til små kugler (brug gerne en spiseske til hjælp) og læg dem på bagepapir på en bageplade
8. Steg dem i ca. 20 min indtil de har fået en gylden farve
9. Servér med en stor salat.

Tips!

Den arabiske salat Tabouleh smager fantastisk til!

Lav gerne dobbelt portion og brug kuglerne til madpakke