

Falafel-pihvit ja kukkakaalitabbouleh-salaatti

10 hengelle

Valmistusaika 15 min

Falafel-pihvit:

20 kpl Falafel-pihvi à 60 g

Esilämmitetty 180c uunissa 10 – 12 min



Tabbouleh:

1 kg karkeaa kukkakaalimurua

200 g tomaattia kuutioituna

300 g kurkkua kuutioituna

4 kpl kevätsipulia ohuina viipaleina

1 kpl sitruunan mehu ja raastettu kuori

Oliiviöljyä

Suolaa ja sokeria maustamiseen

Valkosipulijogurtti:

1-2 kpl valkosipulinkynttä hienonnettuna

400 g vegaaninen jogurtti tai turkkilainen jogurtti

Tilkka oliiviöljyä

Suolaa ja rouhittua mustapippuria maustamiseen

Valmistus:

Sekoita hienonnettu valkosipuli jugurttiin. Mausta suolalla ja rouhitulla mustapippurilla. Sekoita joukkoon tilkka oliiviöljyä, mausta suolalla ja rouhitulla mustapippurilla. Anna tekeytyä hetki kylmässä.

Kuumenna paistinpannu keskilämmöllä. Lisää tilkka öljyä. Paista kukkakaalimuruja suola- ja sokeriripauksen kanssa 2-3 min, kunnes ne kypsyvät hieman, mutta niihin jää kuitenkin purutuntumaa. Siirrä kulhoon.

Sekoita freesattuihin kukkakaalimuruihin tomaatti, kurkku, kevätsipuli, lehtipersilja ja sitruunankuori. Mausta reilusti sitruunamehulla, oliiviöljyllä ja mustapippurilla. Tarkista maku ja lisää tarvittaessa ripaus suolaa.

Jaa kukkakaalitabbouleh ja kuumat falafelit lautasille. Tarjoa valkosipulijogurtin kanssa.



LAGERBLAD FOODS