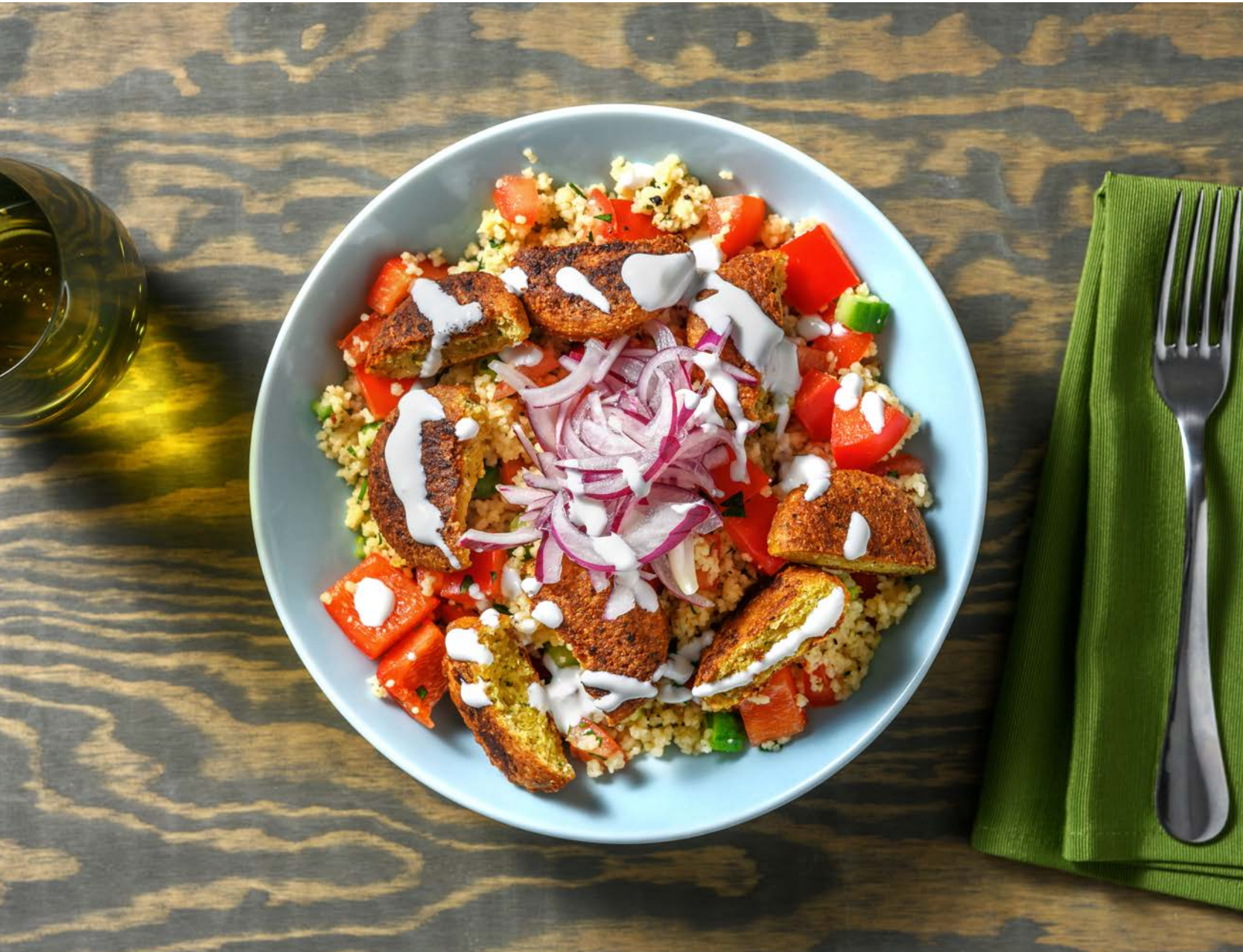
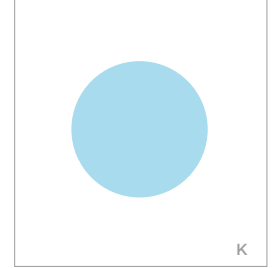




# Falafelsallad med vitlöksdressing och couscous

15-25 minuter



Falafel



Gurka



Tomat



Couscous



Grönsaksbuljong



Rödlök



Vitvinsvinäger



Ekologisk Citron



Bladpersilja



Yoghurt



Röd Paprika



Vitlöksklyfta

## Nu kör vi

Glöm inte att tvätta händerna i 20 sekunder innan du sätter igång. Skölj därefter grönsaker, frukt och örter.

## Köksredskap

Rivjärn, kastrull, stekpanna

## Skafferivaror

Salt, peppar, olivolja, vatten, socker

## Ingredienser

	2 P	4 P
Vatten* (steg 1)	2,5 dl	5 dl
Grönsaksbuljong <b>10</b>	4 g	8 g
Couscous <b>13</b>	100 g	200 g
Rödlök	½ st	1 st
Vitvinsvinäger	25 ml	50 ml
Vatten* (steg 2)	2 msk	4 msk
Falafel <b>3</b> <b>23</b>	250 g	500 g
Tomat	1 st	2 st
Gurka	1 st	1 st
Röd paprika	1 st	2 st
Bladpersilja	1 påse	1 påse
Citron, ekologisk	1 st	1 st
Vitlöksklyfta	½ st	1 st
Yoghurt <b>7</b>	150 g	300 g

\*Skafferivaror

## Näringsvärde (Beräknat på otillagade ingredienser)

	Per 100 g	Per portion 576 g
Energi	520 kJ/124 kcal	2993 kJ/715 kcal
Fett	5 g	26 g
Varav mättat fett	4 g	22 g
Kolhydrat	14 g	78 g
Varav sockerarter	3 g	15 g
Protein	4 g	25 g
Fiber	1 g	6 g
Salt	0,6 g	3,6 g

## Allergener

**3) Sesam 7) Mjölkl 10) Selleri 13) Gluten**  
Kan innehålla spår av: **23) Senap**

Läs alltid på produktetiketten för den senaste informationen om allergener. Observera att näringsinformationen på receptkortet kan komma att ändras om ingredienser har bytts ut eller förändrats.



## Vi gillar feedback. Hör av dig!

SE +46 858 097 065 | hej@hellofresh.se  
2021-V22



## Koka couscous

Koka upp **vatten\*** [2 ½ dl | 5 dl] och **grönsaksbuljong** i en medelstor kastrull.

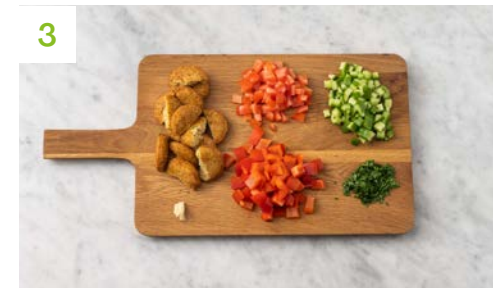
Tillsätt **couscous** och en skvätt **olivolja\*** och blanda väl. Ta av från värme och låt stå under lock i 5 min, eller tills vattnet har absorberats. Rör om med en gaffel.



## Pickla rödlök

Skiva **rödlök** [½ st, 2P] tunt.

Tillsätt **rödlök**, **vitvinsvinäger**, **vatten\*** [2 msk | 4 msk], en nypa **socker\*** och **salt\*** till en liten skål. Blanda så **löken** täcks av vätska och ställ åt sidan.



## Förbered råvaror

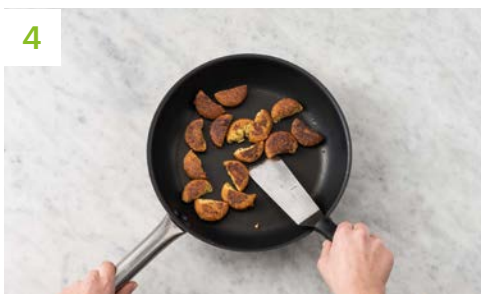
Halvera **falafel**.

Skär **tomat**, **gurka** och **paprika** i 1 cm stora bitar.

Finhacka **persilja**.

Finhacka eller pressa **vitlök** [½ st, 2P].

Riv **citronzest** tills du får en nypa.



## Stek falafel

Hetta upp en skvätt **olivolja\*** i en stor stekpanna på medelhög värme. Stek **falafel** i 3 min på varje sida, eller tills krispiga.



## Blanda couscoussallad

Blanda **yoghurt**, **vitlök** och en nypa **salt\*** och **peppar\*** i en liten skål.

Blanda färdiglagad **couscous** med **persilja**, **tomat**, **gurka**, **paprika** och **citronzest**. Ringla över lite **olivolja\***, en skvätt **citronjuice** och smaka av med **salt\*** och **peppar\***.

**TIPS:** Blanda även ner saft från gurka och tomat.



## Servera

Häll av vätska från **rödlöken**.

Lägg upp **couscoussallad** i skålar och toppa med **falafel**. Ringla över **vitlöksdressing** och garnera med **picklad rödlök**.

## Smaklig måltid!

Hello falafel!

Efter hummus är falafel den näst vanligaste maträtten med kikärtor som huvudingrediens!