

OVNSGRØNNSAKER MED SØTPOTET OG FALAFEL

Denne blandingen er bare utrolig lekker med sine fargesterke grønnsaker og knall orange søtpotet!

Servert sammen med falafel, har du et kjempegodt vegetarmåltid!

Ovnsgrønnsakene med søtpotet kommer ferdig kuttet og blandet, og trenger kun litt olje og maldonsalt på seg før de stekes i ovnen på 225 grader i ca. 20-25 minutter.

Slik lager du falafel:

Kjør de tinte kikertene i en kjøkkenmaskin sammen med løk, chili og hvitløk. Tilsett mel, spisskummen, kardemomme og paprika. Kjør til at er godt blandet. Tilsett urter og kjør blandingen litt til. Smak til med salt og papper. Form kikertfarsen til boller og stek bollene i olje til de får en gylden farge.

Serveres sammen med ovnsgrønnsakene.

Allergener: Gluten

INGREDIENSER

Til 4 porsjoner:

Falafel:

500 g Norrek kikerter EPD: 2253227

70 g Sjalottløk, hakket

20 g Norrek hvitløk, hakket EPD: 4798096

20 g Norrek chili, hakket EPD: 4798088

20 g Basilikum, hakket

2 ts malt spisskummen

0,25 ts kardemomme

0,5 ts Norrek paprika, ternet EPD: 2242840

2 ss hvetemel

0,5 dl hakket persille

Salt og pepper

Olje til steking

1 kg Norrek ovnsgrønnsaker med søtpotet EPD: 4599585