

Pitabröd med falafel och dressing

Antal personer: 4 | Tillagningstid: ca 20 min.

1 sallat

4 tomater

1 gurka

1-2 klyftor vitlök

½-1 burk Harvest Moon - Cashew

1 pkt pitabröd

1 rulle falafelfärs

Dessutom: neutral olja och salt

1. Skölj alla grönsaker. Om du inte vill värma dina pitabröd i en brödrost, sätt då på ugnen på 200 grader varmluft.
2. Strimla sallaten och skär tomat och gurka i tärningar. Skala vitlöken och riv eller pressa den.
3. Blanda Harvest Moon med vitlök och smaka av med salt.
4. Värm pitabröden i en brödrost eller i ugnen i 5-6 minuter.
5. Hetta samtidigt upp olja i en stekpanna och forma falafelfärsen till små falaflar. Stek falaflarna tills gyllene och krispiga, ca 5-6 minuter.

Servering

Dela pitabröden och fyll med grönsaker, falafel och ringla över vitlöksdressing.



ÅRSTIDERNA