

Falafel

4 porsjoner



Ingredienser:

3,5 dl kokte kikerter

1 egg

1 løk

1 neve frisk koriander eller persille

1 fedd hvitløk

1 ts spisskummen

½ chili

2 ss maisenna eller potetmel

Salt og pepper

Raps- eller solsikkeolje til steking

Utstyr:

Skjærefjøl, kniv, bolle, kjøkkenmaskin eller stavmikser og stekepanne.

Fremgangsmåte:

1. Finhakk chili, løk, hvitløk og koriander.
2. Kjør egg, kikerter, løk, hvitløk og krydder i kjøkkenmaskin.
3. Tilsett maisenna eller potetmel.
4. Smak til massen med mer spisskummen, salt og pepper.
5. Sett det i kjøleskap i 15 minutter. Rydd og vask.
6. Form 20 runde falafler.
7. Stek falaflene i olje i en stekepanne til de er gyldne. Trykk dem litt flate med stekepaden mens de steker.

Server gjerne med tzatziki, salat og friske urter.

Tzatziki

10 porsjoner



Ingredienser:

5 dl gresk yoghurt
2-3 fedd hvitløk
1 agurk
½ ts salt

Utstyr:

Skjærefjøl, kniv, bolle, teskje, rivjern og morter.

Fremgangsmåte:

1. Riv agurk og klem ut så mye vann du kan.
2. Finhakk eller knus hvitløken i en morter.
3. Bland ingrediensene i en bolle.
4. Smak til med salt.

Server tzatziki med falafel eller kjøttboller.

Oppskriften er hentet fra Geitmyra matkultursenter for barn.