



FALAFEL MED HJEMMELAGDE LEFSER OG GRØNNSAKER

7A, LUNDSTEIN SKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

0.5 ts	kvernet pepper til falafel
1 stk	sitron
2 ts	Malt spisskummen
1 ss	olje til lefser
6 stk	gulrøtter
600 g	Tørkede kikerter
4 ss	hakket bladpersille
1 ts	bakepulver
6 stk	poteter
4 ss	frisk koriander
250 g	Hvetemel
1 ts	salt til lefser
1 stk	økologisk egg
1 ts	pepper til tilbehør
1 ts	salt til tilbehør
2 stk	hvitløksfedd
2 ss	olje til tilbehør
0.5 ts	salt til falafel
1.5 dl	Lunket vann

SLIK GJØR DU:

- 1** Falafel
Skyll kikertene og så legg dem i en bolle og mos dem med en stavmikser eller en gaffel.
- 2** Falafel
Tilsett sitronsaft, koriander, persille, egg, hvitløk, spisskummen og mos alt sammen til en jevn røre/masse. Smak til med salt og pepper. La deigen stå i kjøleskapet i cirka 10-20 min.
- 3** Falafel
Form kikertmassen/røren til små boller. Stek bollene i oljen i en panne til de er gylne og fine.
- 4** Lefser
Bland hvetemel, bakepulver i en bakebolle. Spe med olje og vann og elt for hånd eller i en kjøkkenmaskin noen minutter til du har en fin deig.
- 5** Lefser
Velt deigen ut på en melet kjøkkenbenk. Del deigen i 8 deler. Dekk med plast og la hvile i cirka 20 minutter.
- 6** Lefser
Kjevl ut hver lefse til sirkler og stek en og en i en tørr panne, cirka 1 minutt. Snu lefsen og stek den får brune flekker. Legg tortillalefsene på et brett og legg et klede over. Legg de ferdige lefsene under kledet for å holde dem myke.
- 7** Tilbehør

Skru ovnen på 200 grader.

8

Tilbehør

Skrell gulrøttene og potetene og del de i strimler.

9

Tilbehør

Legg de ut på et steke brett med litt salt og pepper.

10

Tilbehør

Til slutt tar du og heller litt olje på brettet og la de steke til de blir gyllene.