



FALAFEL MED HJEMMELAGET AIOLI

7, HANSNES BARNE- OG UNGDOMSSKOLE

INGREDIENSER:

Beregnet til 4 porsjoner

FALAFEL

500 gram	Tørkede kikerter
1 stk	Egg (lokale)
1 bunt	Koriander
0.5 stk	Sitron
0.5 ts	Chiliflak
0.5 ts	Pepper
1 ts	Spisskumin
0.5 ts	Salt

HJEMMELAGET AIOLI

5 dl	Solsikkeolje
5 fedd	Hvitløk
1 ss	Dijonsennep
1 stk	Egg

TILBEHØR

8 stk	Brødskiver
1 stk	Salathode (lokalprodusert)
3 stk	Tomater (lokalprodusert)
0.5 stk	Agurk (lokalprodusert)

SLIK GJØR DU:

- 1 Bløtlegg de tørkede kikerterne i ett døgn, eventuelt kjøp kikerter i lake.
- 2 Sett ovnen på 200 grader, over- og undervarme.
- 3 Legg kikerterne i en bolle sammen med egget, koriander, litt sitronsaft og krydder.
- 4 Bruk en stavmikser og miks til du får en klumpfri masse.
- 5 Ta en spiseskje med kikertmasse og form de som en ball. Klem de litt flate.
- 6 Stek i stekepanne på middels-sterk varme, dekt med olje. Stek til de er brune på begge sider.
- 7 Legg de stekte falafelene på et fat dekt med papir sik at oljen renner av.
- 8 Nå skal du lage aioli. Kjør sammen hvitløksfedd og solsikkeolje med en stavmikser i ett litermål.
- 9 Knekk egget i en bolle, tilsett sennep og visp sammen mens du sper på med hvitløksolje.
- 10 Miks til aiolien er tykk og klumpfri.
- 11 Legg brødsnivene på en rist kledd med bakepapir. Pensle skivene med smeltet smør eller olje og sett de midt i ovnen i rundt 10 minutter, til de er varme og sprøe.
- 12 Vask grønnsaker godt og skjær de i skiver. Salaten skal vaskes og deles i blader.
- 13 Nå skal du anrette maten. Start med en brødskive. Legg på ett salatblad og grønnsaker. Legg på to falafel og topp med aioli. Legg en skive på toppen.