



DAG
1

Falafler i wraps med tabbouleh og yoghurt dressing

Tilberedningstid ca. 35 minutter

- 1 pose couscous fuldkorn
 - 1 aubergine (i 1 cm tykke skiver)
 - 1 bæger yoghurt naturel
 - ¼ hvidløg med skaft (finthakket)
 - ½ citron (reven skal og saft)
 - 1 bundt bredbladet persille (groft hakket)
 - 1 bakke tomater på gren (i små tern)
 - ½ løg (i tynde skiver)
 - 1 bæger falafelfars
 - 2 tortilla-wraps
- Tjek, at du selv har: Olivenolie, havsalt, sort peber og 1 dl olie til stegning (fx rapsolie)

Køkkennote: Det er vigtigt at olien er rigtig varm når du skal fritere. Du kan tjekke om den er varm nok med en tændstik, svovlet opad! Hvis det syder og bobler rundt om tændstikken, så er olien varm.

Kom kun 4-5 falafelkugler i olien ad gangen, ellers sænkes varmen for meget. Du kan også vælge at stege falaflerne på en pande i mindre olie.

1. Kog vand til couscous, gerne i en elkedel.

Skyl og klargør grøntsagerne, efterhånden som de skal anvendes i opskriften.

2. Kom couscous i en skål, tilsæt 2 dl kogende vand, salt og 1 spsk. olivenolie, dæk skålen med film, og lad trække i 5-10 minutter.

3. Kom aubergineskiverne i en sigte, og drys med salt. Lad dem trække indtil de skal steges.

4. Smag yoghurten til med ½ af hvidløget, salt, peber, og kom den i en lille skål.

5. Rør i couscousen med en gaffel for at løsne grynene lidt. Vend couscous med citronskal og saft, olivenolie, resten af hvidløget, persille, tomater og løg til en tabbouleh. Smag til med salt, peber og olivenolie.

6. Varm 1 dl vegetabilsk olie op i en tykbundet gryde eller pande.

7. Form falafelfarsen til små kugler, og steg dem gyldne og sprøde i olien, 3-4 minutter i alt. Afdryp på fedtsugende papir.

8. Dup aubergineskiverne tørre, og steg dem i olien (fra falaflerne). Afdryp også dem godt.

9. Lun wrapsene på en tør, varm pande eller i mikroovnen.

Servering

Server hele baduljen på fade og i skåle, og fyld selv wraps med falafler, aubergine, tabbouleh og yoghurt dressing.

HUSK: Kom de sorte bønner i en skål, dæk med rigeligt vand og lad dem stå på køl til dag 2.



AARSTIDERNE