

# FALAFEL I TORTILLA

varme retter // enkel

Falafel er en vegetarisk matrett fra Midtøsten. De små «kjøttbollene» inneholder ikke kjøtt, men er laget av kikerter. De passer godt i wraps og pitabrød eller i salater. Tzatsiki er godt som tilbehør (se oppskrift under snacks).

Vi anbefaler grove tortillalefser!



## Ingredienser (10 porsjoner):

10 stk tortillalefser, gjerne grove

2 bokser hermetiske kikerter

1 ts spisskummen

2 ss potetmel

1 stk egg

0.5 ts salt

## Slik gjør du

1. Hell vannet av kikertene og skyll dem godt
2. Bland alle ingrediensene i en matprosessor eller med en stavmikser. Kjør til en jevn og glatt masse.
3. Form flate boller etter ønsket størrelse. Bruk litt vann på hendene om det blir klissete.
4. Stek bollene gylne i en varm stekepanne med olje. Bollene kan også stekes i stekeovn på 200 °C, i 15–20 min til de er gylne. Pensle bakepapiret med litt olje før du legger på bollene. Snu de en gang underveis.
5. Fordel falafel, blandet salat og gjerne tzatziki i tortillalefsene og rull dem fast sammen.

## Allergener

Gluten og egg