

FALAFEN MED SALAT

Ingredienser

500 g. kikærter eller bønner (sætte dem i blød i 12 -24 timer) kan også bruge kikærter i dåse
2 løg
4 fed hvidløg
3 tsk. stødt koriander
3 tsk. stødt spidskommen
1 bdt. frisk persille
2 spsk. Citronsaft
Frisk chilipeber eller chilipulver efter smag
1 æg
2 - 3 spsk. Havregryn hvis massen er meget våd kommes mere i
Salt og peber
Olie til at fritere i



Sådan gør du

Skyl kikærterne grundigt (de skal ikke koges) og blend derefter alle ingredienserne til falafler sammen. Brug gerne en foodprocessor.

Varm olien op i en dyb pande eller i en gryde.

Form massen til boller, og kom dem i den varme olie, og lad dem fritere til de er brune og sprøde. Tag dem op af olien, og læg dem på fedtsugende papir

Ærtepure

Ingredienser

200 g ærter (frosne)
lidt citronsaft
1-2 fed hvidløg
Salt og peber
Evt 2 spsk skyr eller cremefraiche

Sådan gør du

Hæld kogende vand over de frosne ærter, eller lad dem stå til de er optøede.

Dræn vandet fra, og blend ærterne til en jævn puré. og smag tilmed presset hvidløg, salt og peber, man kan tilføje skyr men ikke nødvendig.

SALAT

75 g. Babyspinat eller alm. salat
75 g. Sortbønner (lægges i blød i 12 -24timer) derefter koges og køles af.
1 Mango
200 g. asparges
200 g. bladselleri
2 spsk. sesamfrø
evt. syltet rødløg

Lave en bund af babyspinat, skær asparges i mindre stykker og lægges på, derefter sorte bønner, bladselleri skæres i mindre stykker og kommes på, tag sten og skræl af mangoen og stæres i tern og kommes over de øvrige ingredienser, sidst svitses sesam på panden og kommes på.

VINAIGRETTE

Ingredienser

4 spsk.
olivenolie
2 spsk. æblecidereddike, eller citronsaft
1 spsk. Honning
2 spsk. Dijon sennep
Salt og sort peber
Kom det hele i en skål og røres rundt.
Hæld den over salaten eller sæt skålen på bordet, så man selv kan komme det på.