

## INGREDIENSER

1 pakke Hälsans Kök Falafel (190 g)  
60 g revet gulerod  
80 g salatblade  
300 g blandede stegte grøntsager (fra frost)  
80 g couscous  
Frisk mynte  
4 spsk creme fraiche  
2 spsk sød chilisaucé  
2 tsk olie  
Saft fra en citron  
2 tortillas eller pitabrød



2 SERVERING



30 MIN



INTERMEDIATE

Prøv denne lækre opskrift på falafel i pitabrød med en forfriskende sidesalat lavet af couscous. En velsmagende vegetarisk ret inspireret af mellemøstlige køkken!

## TILBEREDNINGSSKRID

**1. Forvarm ovnen**

Forvarm ovnen til 180 ° C og bag de frosne grøntsager i henhold til pakningsinstruktionerne.

**2. Bag falaflerne**

Placer falaflerne på en bageplade og opvarm i ovnen i 8-10 minutter. Tilsæt tortilla eller pitabrød til ovnen i de sidste 3-4 minutter for at varme dem op.

**3. Kog couscousen**

Kog couscousen i 120 ml kogende vand i en overdækket skål i 5 minutter, tilsæt derefter olivenolie og rør citronsaften ind. Tilsæt de ovnbagte grøntsager.

**4. Fyld brødet**

Fordel alle ingredienserne i dine brød! Tilsæt salat og gulerødder i bunden, samt creme fraiche og sød chilisaucé. Halver falaflerne og placer ovenpå.

**5. Server retten**

Server med couscous salaten ved siden af, pynt med frisk mynte og nyd!

[SE FLERE OPSKRIFTER PÅ HALSANSKOK.DK](#)