

## AINESOSAT

1 paketti Hälsans Kökin falafeleja  
60g raastettua porkkanaa  
80 g salaattisekoitusta  
300 g valmista vihannessekoitusta  
(maissi, papu, herne, porkkana tms.)  
80 g couscousta  
8 rkl tuoretta minttua  
4 rkl vähärasvaista crème fraichea tai  
smetanaa  
2 rkl makeaa chilikastiketta  
2 tl öljyä  
mehu yhdestä sitruunasta  
2 pitaleipää tai muuta haluamaasi leipää



Oletko tulisen ruoan ystävä? Hälsans Kökin falafelien ansiosta voit valmistaa tulsia pitoja. Suosittelemme viereen couscoussalaattia.

## VALMISTUS

**1. Kypsennä vihannekset**

Esilämmitä uuni 180 asteeseen (kiertoilmauuni 160 ° C). Kypsennä vihannekset pakkausten ohjeiden mukaisesti.

**2. Paista falafelit ja pitaleivät**

Aseta falafelit leivinpaperille ja kuumenna 8-10 minuuttia. Lisää pitaleivät uuniin viimeisen 3-4 minuutin ajaksi.

**3. Valmista couscous**

Höyrytä couscous laittamalla jyvät kulhoon ja kaatamalla päälle 120ml kiehuvaa vettä. Peitä kulho 5 minuutina ajaksi, kunnes vesi on kokonaan haihtunut. Lisää oliiviöljyä ja sitruunan mehu. Sekoita mukaan ensimmäisen vaiheen vihannekset.

**4. Kokoa pitaleivät**

Lisää kaikki ainekset leipien väliin. Puolita falafelit tai varovasti paina ne kasaan keskeltä. Lisää falafelit muiden raaka-aineiden päälle.

**5. Tarjoile**

Tarjoile lisukesalaatin kanssa ja nauti!

**LÖYDÄ LISÄÄ RESEPTJÄ HALSANSKOK.FI**