



Falafel-kesäkurpitsasalaatti & jogurttikastike

4 HENKEÄ



Falafeleista ja kesäkurpitsasta syntyy ruokaisa salaatti, jogurttikastike kruunaa kokonaisuuden.

2 PKT FALAFEL PYÖRYKÖITÄ
ÖLJYÄ PAISTAMISEEN
1 KESÄKURPITSA
1 RS KIRSIKKATOMAATTEJA
½ PSS KEVÄTSIPULIA
RIPAUS SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA
RIPAUS (SAVU)PAPRIKAJAUHETTA
PRK SEESAMINSIEMENIÄ
1 RKL VALKOVIINIETIKKAA
½ CHILI
1 RUUKKU SALAATTIA

Jogurttikastike:

1 PKT JOGURTTIA
½ RUUKKU KORIANTERIA
½ SITRUUNAN MEHU
TILKKA OLIIVIÖLJYÄ
RIPAUS SUOLAA JA MUSTAPIPPURIA

1.

Valmista jogurttikastike. Kumoa jogurtti kulhoon ja mausta sitruunan mehulla, oliiviöljyllä ja mustapippurilla. Hienonna joukkoon vielä korianteri.

2.

Viipaloi kesäkurpitsa ja puolita kirsikkatomaatit. Suikaloi kevätsipuli ja chili.

3.

Kuumenna paistinpannu ja paista falafelit öljyssä rapeaksi. Siirrä falafelit sivuun odottamaan.

4.

Kuumenna pannu uudelleen kuumaksi ja lisää öljyä. Paista kesäkurpitsaviipaleita ja chiliä muutama minuutti. Lisää joukkoon kirsikkatomaatit ja Mausta suolalla, mustapippurilla, (savu)paprikajauheella, seesaminsiemeneillä sekä valkoviinietikalla.

5.

Viimeistele paistos kevätsipulilla, sekoita ja tarkista maku.

6.

Revi salaattia lautasille, annostele päälle kesäkurpitsapaistosta, nostele päälle falafelpyöryköitä ja viimeistele jogurttikastikkeella.



25min.