



## Falafel med hummus, fladbrød og nordisk grønt

Et hyggeligt måltid, hvor man selv samler sin wrap.



[Bedøm opskrift](#)



# Ingredienser

4 pers.

## Falafel

1 løg

1 fed hvidløg

400 g kikærter

1 bundte persille

1 tsk salt

1 knivspids peber

1 tsk spidskommen

1 tsk stødt koriander

1 tsk bagepulver

1 æg

2 spsk rasp

1 dl sesamfrø

1 dl olie

## Hummus

400 g kikærter

1 dl olie

2 spsk naturel yoghurt

2 tsk tahin

1 spsk citronsaft

1 fed hvidløg

½ tsk salt

## Tilbehør

4 tortillabrød

100 g spidskål

1 avocado

100 g tomater

½ agurk

50 g fetaost

*Opskrift, styling og foto: Linn Grubbström*

# Falafel

- 1 Hak løg og hvidløg.
- 2 Skyl kikærterne. Lad vandet dryppe af, så de ikke er for våde.
- 3 Bland kikærter, løg, hvidløg og persille.
- 4 Tilføj salt, peber, spidskommen og koriander.
- 5 Blend ingredienserne fint.
- 6 Bland bagepulver, æg og rasp i.
- 7 Form 16 falafler af dejen. Rul i sesamfrø, og læg på et bagepapir.
- 8 Pensl falaflerne med olie.
- 9 Bag cirka 30 minutter ved 200 grader. Vend falaflerne efter 15 minutter. Pensl med yderligere olie.

# Hummus

- 1 Skyl kikærterne. Lad vandet dryppe af, så de ikke er for våde.
- 2 Kom kikærter, olie, yoghurt, tahin, citronsaft, hvidløg og salt i en blender.
- 3 Blend.
- 4 Kom lidt ekstra olie og yoghurt i, hvis din hummus er for tyk. Smag til med salt og citronsaft.

