



Buddha bowl med falafel

Denne Buddha bowl er en skøn vegetarisk salatskål med forskellige grøntsager, bladgrønt og bulgur. Den mætter dejligt og serveres her med hjemmelavet falafler, som er nemme at lave. Servér med fx hummus hvis du ønsker bowlen endnu mere mellemøstlig-inspireret.



[Bedøm opskrift](#)



60+ min



Jul – Okt



Dagligt grønt



Vegetar



Lav på laktose

Ingredienser

4 pers.

Falafler

1 dåse dåser kikærter

2 fed hvidløg

½ løg

1 håndfuld persille

½ dl olivenolie

40 g hvedemel

1 spsk chili flakes

2 spsk spidskommen

Salt og peber

½ citron

Base for bowlen

1 aubergine

2 spsk olivenolie

Salt og peber

300 g bulgur

½ dl olivenolie

1 citron

16 cherrytomater

1 squash

80 g spinat

8 dl smagsneutral olie til fritering f.eks. rapsolie

1 håndfuld friske koriander

Opskriftudvikling, styling og foto: Maria Charlotte Larsen

Tilberedning

- 1 Dræn kikærterne.
- 2 Pres hvidløg og hak løg og persille fint.
- 3 Kom kikærter, løg, hvidløg, persille, olivenolie, hvedemel, chiliflager, spidskommen i en foodprocessor og krydr med salt og friskkværnet peber og saften fra en halv citron.
- 4 Blend i ca. 30 sekunder indtil du har en ensartet masse, som stadig har lidt struktur.
- 5 Sæt falafel-farsen på køl i ca. 30-60 minutter.
- 6 Tænd ovnen på 180 grader varmluft.
- 7 Skær auberginen i mindre tern og kom dem i et ildfast fad. Kom lidt olivenolie på og krydr med salt samt friskkværnet peber og bag dem i ovnen i ca. 25 minutter.
- 8 Kog bulguren efter pakkens anvisning og lad dem herefter køle lidt af. Vend dem med $\frac{1}{2}$ dl olivenolie og saften fra en citron. Smag til med salt og friskkværnet peber.
- 9 Skær cherrytomater i halve og skær squash i strimler.
- 10 Skyl spinaten.
- 11 Kom olien til fritering i en lille mellem-stor (18 cm i diameter, 3 L) gryde, der skal være minimum 6-7 cm olie i gryden. Olien skal være mellem 180-190 grader varm.
- 12 Form falaflerne mellem to skeer så de bliver faste og ikke smuldrer når de kommer i olien.
- 13 Friter dem 3-4 stykker ad gangen, indtil de er gyldne. Dejen svarer til 12-16 falafler.
- 14 Saml buddha bowlen med bulgur i bunden. Kom cherrytomater, squash og spinaten ovenpå. Fordel til sidst falaflerne rundt i skålen og pynt af med frisk koriander.



Tip

Hvis du vil spare tid, kan du købe færdiglavede falafler.
Servér med fx Tahin eller en god olivenolie.

