

Falafel i pitabröd med Stora Karavanen

Vegansk



Ekologisk gourmetserie - recept av Konrad Geiger

Falafel i pitabröd

Till 4 personer:



(Förberedelsestid: 40 min / tillagningstid: 5 min /  
dragningsstid: 10 tim)

**Falafel:** 250 g gula ärtor, 1 gul lök, grovt hackad,  
2 vitlöksklyftor, finhackade, 1 msk gräslök, finklippt,  
1 msk Stora Karavanan (Herbaria), 1 tsk bakpulver,  
4 små pitabröd, 4 msk hummus, 4 salladsblad,  
1 rödlök, skuren i ringar, 1 kvisttomat, skivad,  
½ slanggurka, skivad, havssalt,  
kokosfett att fritera i

**Hummus:** 300 g kokta kikärter, 2 vitlöksklyftor,  
2 msk olivolja, 3 msk citronsaft, 3 msk tahini,  
3 msk grönsaksbuljong, 1 tsk spiskummin, mald

**Lägg ärtorna** i blöt 10 timmar. Låt dem rinna av i ett durkslag och finfördela dem med lök, gräslök, vitlök och Stora Karavanan i en matberedare. Smaka av med salt och rör ner bakpulver. Hetta upp fetteten, forma falaflar med två skedar och fritera dem gyllengula i det heta fetteten. Värm pitabröden, skär en öppning i dem och bred på hummus. Lägg i salladsblad, lökringar, tomat- och gurkskivor och fyll på med falaflar.

**Hummus:** Mixa kikärter, vitlöksklyftor, olivolja, citronsaft, tahini, grönsaksbuljong och spiskummin och smaka av med salt.