



EINN  
TVEIR  
& ELDA

## VIKA 9

Klassíski pakkinn



Fyrir 2



20 mínútur

## Falafel með cous cous, salati og jógúrtsósu

**Það sem þú þarft að eiga:** Salt, pipar og ólífuoía.

**Það sem þarf að hafa við hendina:** Panna, eldfast mót eða ofnskúffa, pottur, skál og diskur.

Gott er að lesa vel yfir uppskriftina áður en byrjað er að elda. Hitið ofninn í 180°C.

Ofnæmisvaldar: **Cous cous (hveiti), jógúrtsósa (jógúrt).**

HRÁEFNI



1 þakki  
Falafel



1 þoki  
Couscous



1 dolla  
Jógúrtsósa



1 þoki  
Salat



1 stk  
Kjúklingakraftur



1 þoki  
Strengjabaunir

VERÐI YKKUR AÐ GÓÐU!

[www.einntveir.is](http://www.einntveir.is)



581 1200

## LEIÐBEININGAR



### Skref 1

Setjið 200 ml af vatni í pott ásamt kjúklingakraftinum og hitið að suðu. Setjið couscousið í skál og hellið soðinu yfir. Lokið skálinni, til dæmis með því að leggja disk yfir, og leyfið þessu að standa í ca 10 mínútur eða þar til couscousið hefur dregið í sig allt soðið.



### Skref 2

Steikið Falafel bollurnar á pönnu uppúr ólífuolíu, ca 1 mínúta á hvorri hlið. Setjið bollurnar síðan í eldfast mót eða á ofnskúffu og kryddið aðeins til með salti og pipar. Setjið bollurnar í heitan ofninn í um það bil 5 mínútur.



### Skref 3

Á meðan bollurnar eru í ofninum skal steikja strengjabaunirnar á pönnu upp úr ólífuolíu og krydda örlítið með salti og pipar.



### Skref 4

Takið diskinn af couscous skálinni og hrærið létt í couscousinu. Setjið couscousið í djúpann disk, leggið síðan Falafel bollurnar á ásamt strengjabaununum og salatinu og dreifið jógúrtsósunni yfir. Njótið vel.

#### NÆRINGARGILDI Í 100 G

181 kcal | Fita: 8,7 g | Mettuð fita: 1,3 g | Kolvetni: 19,8 g | Þ.a. Sykur: 0,0 g | Trefjar: 1,0 g | Prótín: 7,4 g