

Falafel med vitlökssås.



4 portioner:

800 gram vita bönor.

200 gram sesamfrön.

1/2 krukla färsk persilja.

1 citron.

4 vitlöksklyftor.

½ matsked spiskummin.

½ matsked paprikapulver.

½ tesked cayenpeppar.

1 tesked bakpulver.

3 deciliter bulgur.

4 deciliter rapsolja.

1 ½ deciliter vetemjöl.

2 deciliter matyoghurt.

½ tesked honung.

Salt och vitpeppar.

Gör så här:

Mixa vita bönor och sesamfrön med en stavmixer.

Hacka en ½ kruka persilja.

Tillsätt persiljan, saften från citronen, 3 pressade vitlöksklyftor, spiskummin, paprikapulver, 1 tesked salt, bakpulver och cayenpeppar med bönsmeten och blanda om.

Ställ smeten i frysen i ca 10 minuter.

Koka bulgur.

Hetta upp rapsoljan i en kastrull till 180 grader.

Ta ut falafelsmeten från frysen och blanda ner vetemjöl.

Forma smeten till 12 bollar.

Friter bollarna i omgångar 2-3 minuter per omgång tills det är gyllengula.

Låt dem rinna av på ett hushållspapper.

Gör såsen:

Blanda matyoghurt, 1 pressad vitlöksklyfta, honung, 1 kryddmått salt och 1 kryddmått vitpeppar.

Servera bönfalafeln med bulgurn och vitlökssåsen.