

ASTRIDS FALAFELWRAP

4 Portioner

Klimatpåverkan
0,4 kg CO₂ ekvivalenter



Falafel

- 1 ekologisk gul lök
- 5 vitlösklyftor
- 400 g blötlagda torkade kikärter
- 1 röd chilifrukt
- 70 g persilja
- 2,5 msk spiskummin
- 1 tsk malen koriander
- 0,75 msk salt
- 1 tsk bikarbonat
- ev. majsstärkelse
- 5 dl ekologisk rapsolja till fritering

Rödkålssallad

- 100 g rödkål
- 1 äpple
- 0,5 msk ekologisk rapsolja
- 1 msk vitvinsvinäger
- salt och peppar

Enkel vitlökssås

- 2 dl gräddfil (kan bytas ut till vegansk)
- 1 vitlösklyfta
- salt och peppar

Tillbehör

- 4 ekologiska tortillabröd
- 1 ekologisk rödlök
- 40 g sallat
- 1 tomat

Gör så här

1. Blötlägg kikärtorna dagen innan de ska användas.

2. **Rödkålssallad:** Strimla rödkålen tunt och riv äpplet.
3. Blanda med olja, vitvinsvinäger och smaka av med salt och peppar. Låt vila i kylen.
4. **Vitlökssås:** Blanda gräddfil och vitlök och smaka av med salt och peppar. Låt vila i kylen.
5. **Falafel:** Skala och hacka lök och vitlök. Lägg löken och de blötlagda kikärtorna i en matberedare.
6. Kärna ur och dela chilifrukten i mindre bitar. Lägg den i matberedaren tillsammans med alla kryddor, persilja och bikarbonat. Mixa allt till en jämn smet.
7. Kontrollera att smeten är formbar genom att pressa ihop den i handen. Tillsätt lite vatten om smeten är för fast och lite majsstärkelse om den är för lös.
8. Forma smeten till kompakta bollar antingen med händerna eller med hjälp av två skedar.
9. Häll olja i en kastrull och hetta upp den till 180 grader.
10. Friter några falaflar åt gången tills de blir gyllenbruna. Ta upp dem med en hålslev och låt dem rinna av på hushållspapper.
11. Montera rullen med tortillabröd, falafeln, rödkålssalladen, sallad, tomat, rödlök och sås.

Det här receptet har Astrid Nordin tagit fram för projektet #Eat4Change. Ett projekt vars mål är att få unga européer att göra mer hållbara matval. Läs mer om projektet här, <https://www.wwf.se/mat-och-jordbruk/projekt/eat4change/>.

Tiktok-inlägg om wrapen hittar du här,

<https://www.tiktok.com/@astridnrdn/video/7213741209548819717?lang=sv-SE>

Klimatberäkningen är gjord i Klimato, <https://sv.klimato.co/> i mars 2023.

Detta recept är hämtat från WWF, www.wwf.se/receptbanken.

Där finns fler recept som du kan låta dig bli inspirerad av.