



# Gul- eller grårtsfalafel

ETT RECEPT ENLIGT DIET FOR A GREEN PLANET

RECEPT AV: THERESE FAULSEIT, IGELSTAVIKENS GRUNDSKOLA, SÖDERTÄLJE



Detta är en av elevernas favoriter på Igelstavikens grundskola. Här kan du välja att göra en variant med svenska gula ärtor eller med gråärt. Använder du gula ärtor blir falafeln väldigt likt den klassiska varianten med kikärter. Använder du gråärt blir falafeln brunare i färgen och får en lite nötigare konsistens.

## GÖR SÅHÄR

Dag ett:

Lägg ärtorna i blöt dagen eller kvällen innan du ska göra falafeln.

Dag två:

1. Hacka gul lök grovt och pressa vitlöken.
2. Håll av ärtorna och blanda alla ingredienser till falafeln, utom bikarbonat, i en stark mixer. OBS! ärtorna ska inte kokas innan, utan enbart blötläggas.
3. Mixa allting till en slät smet.
4. Håll ut smeten i en bunke, tillsätt bikarbonaten och rör om.
5. Forma till platta bullar och stek eller fritera i rikligt med olja. Låt falafeln ligga på ena sidan tills den fått gyllenbrun färg, vänd sedan.
6. Låt rinna av på galler eller hushållspapper.
7. Servera direkt för bästa resultat. Kombineras med fördel med tex matvete och/eller libanesiskt pitabröd.

## INGREDIENSER

### 4 portioner

300 g torkade gula ärtor/gråärt  
1 stor gul lök  
2 pressade vitlöksklyftor  
1,5 msk malen spiskummin  
1 msk malen koriander  
Ca 2 msk hackad bladpersilja  
1 tsk bikarbonat  
Rapsolja till stekning/fritering  
Salt och peppar

### 50 portioner

3,75 kg torkad gula ärtor/gråärt  
12 stora gula lökar  
25 pressade vitlöksklyftor  
100 g malen spiskummin  
75 g malen koriander  
Ca 3,5 dl hackad bladpersilja  
4 msk bikarbonat  
Rapsolja till stekning/fritering  
Salt och peppar

### OM DIET FOR A GREEN PLANET

Diet for a Green Planet är ett koncept som tar hänsyn till hållbarhet inom flera områden och innehåller kriterier som bidrar till en mer hållbar livsmedelsproduktion. Södertälje kommun har länge arbetat enligt konceptet, vilket har etablerat kommunen som ledande i landet när det gäller hållbarhet i de offentliga måltiderna. Läs gärna mer på hemsidan [dietforagreenplanet.se](http://dietforagreenplanet.se), som projekt MatLust står bakom.

