

Wrap med sesamfalafel

Ingredienser

5 dl solroskärnor

2,5 dl hackad färsk koriander

0,5 tsk stött spiskummin

2 msk tahini

½ liten lök

2 tsk färskpressad citron

1 msk tamari

1 vitlöksklyfta

½ tsk havssalt

1 dl sesamfrö

Wrap

Stora sallads- eller kålblad

Tillbehör

10 oliver utan kärnor, i tunna skivor

½ gurka, i små tärningar

3 tomater, i små tärningar

1 rödbeta, färsk, riven

Sås

1 ½ dl tamari

1. *Mixa solroskärnorna.*
2. *Blanda i de övriga ingredienserna utom sesamfröna.*
3. *Rulla till små falafel-bollar.*
4. *Häll upp sesamfröna i djup tallrik.*
5. *Rulla falafel-bollarna i sesamfröna.*
6. *Gör wraps med falafel-bollar och tillbehör.*
7. *Doppa wrapsen i tamarin när du äter.*

Serveringstips: Tzatziki eller Hummus är gott till!