



## Falafelboller med Quinoa, couscous og basmatiris († 1)

### Forberedelse

1. Falafelboller varmes i Tomato Frito-sausen
2. Kok ris og quinoa sammen i 11 min i rikelig med vann, hell av vannet. Erter tilsettes når miksen er ferdigkokt.
3. Couscous tilberedes som anvist på pakken.
4. Grovhakk den soltørkede paprikaen.
5. Miks ris/quinoa/erter, couscous, paprika, oliven og sopp.
6. Toppe med falafelbollene i Frito-saus, pynt med rød og grønn pesto og litt urter.



0,12kg 4 stk / porsjon

0,1l

Couscous med Krydder \*(Gluten,Hvete gluten,Selleri,kan inneholde spor av Egg,Melk,Nøtter,Kasjunøtter) 0,03kg

Basmatiris 0,03kg

Quinoa Gourmand \*(Gluten,Hvete gluten,kan inneholde spor av Egg,Lupiner,Melk,Selleri,Sennep,Sesamfrø,Soya) 0,03kg

Oliven grønne skivet 0,01kg Enten

Oliven sort skivet 0,01kg ...eller

Grønne erter 0,03kg

Pesto Genovese \*(Melk,Nøtter,Kasjunøtter) 0,01kg

Pesto soltørket tomat \*(Melk) 0,01kg

Stubbskjellsopp mini 0,025kg

Soltørket Paprika strimlet \*(kan inneholde spor av Sennep) 0,01kg Lanseres februar 2016

\*Allergener

