



Oppdag Falafel:

Sprø og smakfulle kikertboller



Falafel: En kulinarisk reise fra Alexandria til Europa

Falafel, en velkjent rett fra Midtøsten, er laget av kikerter og aromatiske krydder. Dens opprinnelse kan spores tilbake til Alexandria, Egypt, mot slutten av 1800-tallet. Matretten begynte sin reise i Egypts travle havneby og vant raskt hjerter i hele Midtøsten og Nord-Afrika.



Falafelen spredte seg raskt videre og over tid fant falafel veien til Vesten*.

I dag serveres falafel ofte som street food, varmt i et pitabrød eller en wrap, sammen med salat, tomat, syltede grønnsaker og tahinisesamsaus eller yoghurtbasert dressing. Den er også populær som en del av en meze eller som tilbehør til hummus og tabbouleh.

Slik lager vi vår Falafel:

Vår falafel lages på vår fabrikk i Fredrikstad, der vi starter prosessen med å bløtlegge og male kikerter til en grov deig. Denne metoden gir våre falafeler en ideell tekstur med tyggemotstand.

Til deigen tilsetter vi persille og en blanding av aromatiske krydder. Hver bolle formes før de friterystekes til de er gyldne og får en deilig sprø skorpe. Umiddelbart etter steking går falaflene gjennom en rask nedkjøling og fryses for å bevare ferskheten.

Resultatet er sprø, krydrede falafelboller som er klare til å nytes i et mangfold av retter.





STABBURET VEGETAR FALAFEL 8G

Smaksrike og krydrede, grønnsaksbaserte falafelboller laget av kikerter. Stabburet Vegetar Falafel er spiseklare, noe som betyr at du enkelt kan tine dem opp og servere dem rett fra salatbaren, i wraps eller som tilbehør i ulike retter – helt uten steking. Perfekt for dem som skal servere mange og ønsker et både effektivt og deilig produkt. Helt uten allergener.



Høyt
innhold av
kostfiber

Kilde til
protein

EPD NR.	VARENAVN	VEKT/KRT	STK/KRT	ALLERGEN
6060651	Stabburet Vegetar Falafel 8 g	3,73 kg	466 stk	-

Marokkansk falafelsalat



(10 porsjoner)
60 stk Stabburet Vegetar Falafel
200 g byggryn
18 g TORO Proffkjøkken Grønnsaksbuljong
50 g olivenolje
660 g harissa hummus (se tips)
65 g syltet rødløk
550 g agurk, ternet
330 g tomat, ternet
50 g persille, finhakket
26 g mynte, finhakket
85 g Idun Aioli

1. Kutt agurk og tomat i terninger.
2. Kok opp byggryn i grønnsaksbuljongvann som anvist på pakken. Sil fra vannet og avkjøl med kaldt vann.
3. Hakk opp krydderurter, og bland kuttet grønnsaker og byggryn sammen til en ferdig salat.
4. Ha på litt olivenolje, og smak til med salt og pepper. Stek falafel i convection-ovn direkte fra frys i 10 min på 200°C.
5. Server byggrynsalat med falafel, syltet rødløk, harissa hummus og Idun Aioli.

TIPS! LAG HUMMUS SELV!

(10 pers.)

Bløtlegg tørre kikerter med 1g natron (8-12t) og hell fra vannet. Kok opp kikerter med 1 g natron, spar på vannet. Bland 585 g tørre kikerter, 7,5 g hvitløk, 350 g kokevann, 55 g tahini, 7,5 g salt, 5 g spisskummin og 25 g sitronsaft. Tilsett harissa etter smak.



EPD 6115315



EPD 6060651



EPD 2771541



EPD 6373799

Pitabrød med falafel og plommechutney



(10 porsjoner)
400 g Stabburet Vegetar Falafel
417 g plommer
50 g sukker
333 g rødløk
5 g korianderfrø
3,3 g TORO Kayennepepper
1,2 kg pitabrød
1,2 kg spisskål
500 g epler
150 g mandler (ristet)
250 g fetaost

1. Vask og del plommer i biter.
2. Kutt løk og bland sammen sukker, plommebiter, korianderfrø, kayennepepper og litt pepper.
3. Kutt spisskål i tynne strimler og epler i små biter.
4. Bland sammen, tilsett fetaost og ristede mandler kuttet i biter.
5. Stek falafel i convection-ovn i 5 minutter på 200°C.
6. Varm opp pitabrød.



EPD 6060651



EPD 636217



Marrokansk Meze



Tabbouleh

(10 porsjoner)
 667 g couscous
 233 g agurk
 383 g tomat
 117 g rødløk
 15 g mynte
 20 g persille
 40 g sitronsaft
 22 g olivenolje
 5 g salt

Kok opp couscous og avkjøl. Kutt tomat, rødløk og agurk i små terninger. Bland sammen sitronsaft, olivenolje, salt og pepper med krydderurtene. Hakk persille, mynte og ha opp i dressingen. Vend alle ingredienser sammen til en tabbouleh- smak til.

1



Rødbethummus

400 g kikerter
2 hvitløksbåter
0,25 rød chili
100 g Nora Rødbeter i skiver
3 ss rødbetelake
saften fra 0,5 sitron

Hell kikerter i en sil og skyll dem godt. Ha dem i en food prosessor/ stavmikser sammen med hvitløksbåter, chili, rødbeter i skiver, sitronsaften og rødbetelake. Kjøres glatt og fin. Smak til med salt og pepper. Tilpass konsistens og farge på hummusen med litt ekstra vann/ rødbetelake.

2



Z'artar krydder blanding

(10 porsjoner)
120 g sesamfrø (tørristet)
2 ss merian
2 ss sumac krydder
1 ts spisskummen (tørristet)
2 ts korianderfrø (tørristet)
1 ts salt
olivenolje tilsettes selv etter behov

Tørrist koriander, spisskummen og sesamfrø. Bland sammen alle ingredienser. Bland tørr krydderblanding med olivenolje og bruk som topping på kjøtt, fersk ost, hummus eller grønnsaker.

3



4

velg
1 protein



Falaffel

(10 porsjoner)
60 stk Stabburet Vegetar Falafel



Libanesisk minced

(10 porsjoner)
400 g Stabburet Vegetar Farse
3 kg
19 g Curry Masala spice mix
80 g tomatpure
100 g vann
20 g raspolje
100 g kepaløk

Fres kepaløk i olje. Fres deretter farsen sammen med løk, enten fra fryst eller tint tilstand. Rør sammen tomatpure, krydder og vann. Tilsett «krydderpasten» til vegetar farsen og stek ferdig. Pynt med ristet sesamfrø, vårløk eller mynte.

Falafel med gulrot og gomasaus



(10 porsjoner)

800 g Stabburet Vegetar Falafel

350 g gulrot, syltet

1,35 kg gulrot, ovnsbakt

40 ml olje

5 g salt

3 g TORO Pepper

5 g TORO Hvitløkspulver

10 g TORO Løkpulver

3 g TORO Kayennepepper

600 g gulrot, rå

400 g grønn bladsalat

Gomasaus

150 g yoghurt

60 g majones

25 g soya

20 g risvinseddik

8 g sukker

40 g tahini

Syltet gulrot:

1. Kutt gulroten i tynne strimler med en grønnsaksskreller.

2. Hell over en lake laget av eddik og sukker. La det hvile over natten.

Ovnsbakt gulrot:

3. Kutt gulroten i tykke skiver og bland sammen med hvitløkspulver, løkpulver, kajennepepper, salt, pepper og olje.

4. Stek i convection-ovn i 15-20 minutter på 180°C.

Rå gulrot:

5. Rasp de rå gulrøttene.

Gomasaus:

6. Bland sammen alle ingrediensene til en jevn saus. Bruk gjerne visp eller blender.

7. Smak til med tahini, soya og sukker.

Falafel:

8. Stek falafel i convection-ovn på 200°C i 5 minutter.



EPD 6060651



EPD 636217



EPD 592337



EPD 578435



EPD 636126