

”Varbergsrullen”



Foul medamas på bruna bönor, pankofrasig blomkål och grönkålssallad

4 portioner

Grönkålen

Börja med att blanda 3 dl hackad grönkål med saften av ½ citron, ½ tsk salt och 1 msk kallpressad rapsolja

Blomkål

Vispa ihop 2dl växtmjölk med ½ dl vetemjöl 1tsk lökpulver, 1tsk paprikapulver, 1 tsk salt, samt lite cayenne till en tjock smet. Dela ½ blomkålshuvud i småbuketter och vänd ned i smeten och se till så de täcks med smet runt om. Häll upp 2dl panko i 1 djup skål och lyft över blomkålen några i taget och panera dom. Friter sedan tills har fin färg eller om du bakar i ugn. Lägg på bakplåtspapper, sätt in ca 10 min på 200 grader, tag ut, ringla över lite matolja och baka ytterligare ca 10 in eller tills har fin färg

Fuol medamas

Fräs i matolja 1 pressad vitlöksklyfta, 250g kokta bruna bönor, 1 tsk spiskummin, 1 tsk paprikapulver. Stöt till ett klumpigt bönmos med hjälp av en stavmixer. Smaka av med salt, pressad citron och lite chilipulver eller cayenne.

Yoghurtdressing

Rör ihop 1,5 dl mezeyoghurt med 1 msk tahini 1tsk salt, 1 tsk torkad oregano 1 msk hackad persilja och ½ pressad vitlöksklyfta.

Övrigt

2 tärnade tomater samt 1 liten hackad rödlök

Montering

Montera rullen i Libatunnbröd med salladsblad, bönröra, grönkålsallad, frasig blomkål, yoghurtdressing samt tärnad tomat, hackad rödlök.