

Couscous frikadeller med avocadosalat

Dosha: En mættende og nærende ret, velegnet til Vata og Pitta

Couscous frikadeller (4 personer)

- 4 dl couscous
- 1 squash, groftrevet
- 2 gulerødder, groftrevet
- 2 fed hvidløg, fintrevet
- 1 stor håndfuld bredbladet persille, finthakket
- 100g fetaost
- 2 æg
- 1/2 dl rasp
- Salt, peber 1 tsk spidskommen

Fremgangsmåde

1. Bland couscous med squash, gulerod, hvidløg og persille.
2. Smuldr fetaen i blandingen og smag til med salt, peber og spidskommen.
3. Rør 2 æg i farsen samt rasp, farsen skal være fast og ikke for våd.
4. Lad farsen hvile 20 min i køleskabet.
5. Form couscous frikadellerne i hænderne, mas dem flade og steg dem til de er gyldne og sprøde på begge sider. Vent med at vende dem til de har fået stegeskorpe.

Avocadosalat

- 2 avocadoer
- 1 1/2 agurk
- 1 håndfuld bredbladet persille
- 1 rødløg, skåret i tynde skiver
- 3 spsk olivenolie
- 2 spsk friskpresset limesaft
- 2 spsk frisk dild, finthakket

Fremgangsmåde

1. Skær avocadoerne i tern og agurkerne i skiver
2. Skær rødløget i tynde skiver
3. Hak persille og dild
4. Bland avocado, agurk, rødløg, persille og dild i en skål
5. Fordel olivenolie, limesaft henover og krydr godt med salt og peber
6. Opbevar den på køl indtil den skal serveres

Tilbehør: Ramsløgsmayo