



20 min.

## Falafelburger med mangoslaw og mayo

Falafelburger med fyld af mangoslaw og mayo.



# Falafelburger med mangoslaw og mayo

## Mangoslaw

- 1 Snit spidskål fint, og skær gulerødder i tynde tændstikker, eller riv dem groft. Fjern skræl og sten fra mango, og riv den groft.
- 2 Vend spidskål, gulerødder og mango sammen, og smag til med 2-3 spsk. eddike, 1-2 tsk. sukker og lidt salt. Lad slawen trække i 5-10 min.

## Falafler og burgerboller

- 3 Varm olie op på en pande. Form falafelfarsen til flade burgerbøffer, og steg dem, til de er gyldne og sprøde, 5-6 min. i alt.
- 4 Lun burgerboller på en brødrister eller i ovnen, 4-5 min.

## Ekstra tilbehør til retten

### Søde kartofler

- 5 Varm en pande op, tilsæt olie, og steg de søde kartofler gyldne og møre ved middel varme, 7-8 min. Krydr med salt og sort peber til sidst.

## Servering

Flæk burgerboller, og fyld med mangoslaw, sprøde falafler og misomayo.

Servér søde kartofler til.

## Inden du går i gang

Find en brødrister frem til burgerboller, eller tænd ovnen på 200 °C varmluft. Skyl frugt og grønt.



### Ingredienser / 4 pers.

½-1 spidskål efter størrelse  
500g gulerødder  
1 mango  
1 rulle falafelfars 600g  
1 burgerbolle pr. person  
50g mayo (evt. misomayo)  
Olivenolie  
Salt  
Sort peber  
Eddike (fx æble- eller hvidvinseddike)  
Sukker

Tilføj evt. 600g søde kartofler i tern som tilbehør, hvis du har lidt ekstra tid :)