RECEPT FRÅN

GOTLANDSINSPIRERADE MATENTUSIASTER

ULRIKA BRYDLING

FALAFEL AV GOTLANDSLINS

FALAFEL AV GOTLANDSLINS

ULRIKA BRYDLING

4 portioner

Falafel

- 1 1/2 dl Gotlandslins
- ca 3 dl vatten
- 1/2 gul lök
- 1 vitlöksklyfta
- 1 tsk salt
- 1 liten knippe bladpersilja
- 1/2 tsk mald spiskummin
- 1/2 tsk mald koriander
- 1/2 krm cayennepeppar
- 1/2 krm kanel
- lite nymald svartpeppar
- 1 krm bikarbonat
- ca 3 dl rapsolja till fritering

Picklad rödlök

- 2 msk ättiksprit
- 4 msk strösocker
- 6 msk vatten
- 1 rödlök

Chilimajonnäs

- 1 äggula
- 1 tsk dijonsenap
- 1 tsk vitvinsvinäger
- 2 dl rapsolja
- 1 tsk sambal oelek
  eller mixad chili med olja
- salt

Gör så här

Falafel:
Skölj linserna och lägg dem i en bunke. Tillsätt vattnet och låt stå i kylen över natten.

Skala och grovhacka lök och vitlök. Låt de okokta linserna rinna av och mixa dem med salt och kryddor. Tillsätt lök, vitlök och persiljeblad och mixa till en slät massa. Ställ den 1 timme i kylen.

Blanda ner bikarbonaten i smeten och forma den till små bollar.

Hetta upp oljan till 180 grader i en kastrull. Fritera bollarna ca 2 minuter, i omgångar, tills de är gyllenbruna. Låt dem rinna av på hushållspapper.

De kan också tillagas i ugnen på 225 grader i ca 15 minuter.

Picklad rödlök:
Koka upp ättika, socker och vatten i en liten kastrull, låt svalna lite. Skala och skiva löken tunt, gärna på mandolin. Lägg löken i en burk och häll över den ljumma lagen. Ställ burken i kylen minst 1 timme.

Chilimajonnäs:
Vispa samman äggula, senap och vinäger i en skål. Tillsätt oljan droppvis, under kraftig vispning, till en tjock majonnäs. Smaka av med sambal oelek och salt.

Servering:
Servera falafeln med rödlök och chilimajonnnäs som en aptitretare eller i bröd med sallad, gurka och skivade tomater.

ULRIKA BRYDLING

Ulrika har mer än 30 års erfarenhet inom matbranschen och Gotland är en naturlig hemvist. Stora släkten har sina smultronställen på olika delar av ön. För Farfar och Farmor var Visby med omnejd huvudort, Som liten tillbringade hon somrarna med på föräldrarna i Ethelhem. Själv bor hon idag med sin familj nära Ljugarn.

Hon har drivit flera krogar och nu senast tillsammans med sin man och sin syster Carina Brydling i Upplands Bro.

Ulrika Brydling njuter av Gotlands "matbod" av råvaror från ramslöken och kaipen på våren till alla rotfrukter på hösten.

Genom åren har hennes engagemang för den ekologiska sidan av mathushållningen blivit allt starkare. Ulrika är tävlingsledare, juryordförande och domare i tävlingar som Unga Ekokockar, Årets Ekokock och Swedish Young Chef Award. Ett engagemang som även kort kan summeras med att hon idag sitter i Riksstyrelsen för Ekologiska Lantbrukarna.

DETTA RECEPT ÄR FRAMTAGET INOM PROJEKTET ÖKAD LIVSMEDELSFÖRÄDLING, EN TREÅRIG SATSNING PÅ KOMPETENSUTVECKLING OCH AFFÄRSMÄSSIG SAMVERKAN, SOM VÄNDER SIG TILL GOTLÄNDSKA LIVSMEDELSFÖRETAG.

läs mer på
grontcentrum.se/gront-naringsliv/projekt-okad-livsmedelsforadling