

TUTUSTU

# FALLEROIHIN!

HÄVYTTÖMÄN HYVÄ HÄRKÄPAPUFALAFEL



[WWW.FALLERO.FI](http://WWW.FALLERO.FI)

# PORKKANAFALLEROT KOOKOS-TOMAATTIKASTIKKEESSA

RESEPTI KAHDELLE, helppo,  
aika 20 minuuttia

## AINEKSET:

Keitä riisi (esim. Basmatiriisi sopii hyvin)

2 rkl öljyä  
1 pieni sipuli/1/2 iso sipuli  
hienonnettuna  
1-2 valkosipulin kynttä hienonnettuna  
1 dl pilkottua munakoisoa tai kesäkurpitsaa (tai molempia) pilkottuna n. 1cm kuutioiksi  
1 tl kurkumaa  
10 kpl korianterinsiemeniä  
10 kpl fenkolinsiemeniä  
Ripaus kardemummaa  
1/2 tl juustokuminaa (jeeraa)  
1 tölkki tomaattimurskaa (esim. Mutti)  
1 tölkki kookoskermaa  
1/2 tl suolaa  
1 tl sokeria  
1/2 tl punaviinietikkaa

Kuumenna 1 rkl rypsiöljyä pannulla (teho 3/4) ja paista Fallerota n. 5-8 minuuttia varovasti käännellen, kunnes ovat saaneet väriä pintaan. Siirrä Fallerot lautaselle odottamaan.

Lisää pannuun 1 rkl rypsiöljyä ja freesaa sipuleita n. 2 minuuttia. Lisää valkosipuli, valitsemasi kasvikset ja mausteet pannulle. Freesaa hetki. Lisää punaviinietikka (voit käyttää myös muuta etikkaa tai jättää etikan kokonaan pois: tällöin voit lisätä valmiiseen ruokaan vähän lime- tai sitruunamehua). Lisää myös sokeri, suola, tomaattikastike ja kookoskerma. Keittele seosta 1/2 teholla. Voit lisätä hiukan vettä jos kastike uhkaa keittyä liikaa kokoon.

Kun kastike on kiehunut noin 5-10 minuuttia kääntelee Fallerot kastikkeen joukkoon.

Tarjoile ruoka riisin ja tuoreiden yrttien (esim. minttu/korianteri/ruohosipuli) kera.

Huom.  
Jos kaikkia mausteita ei kaapistasi löydy voit käyttää myös curryjauhetta näiden tilalla!



# VIHREÄT FALLEROT KOOKOSCURRYSSA

RESEPTI KAHDELLE, helppo,  
aika 15 minuuttia

1 pussi vihreitä Falleroita  
(herne-lehtikaali Falleroita)  
2 dl tuoretta silputtua pinaattia tai  
1 dl pakastepinaattia  
2,5 dl kookoskermaa  
1 punasipuli  
2 rkl rypsiöljyä  
2 kynttä valkosipulia  
2x2 cm palaa tuoretta inkivääriä  
20 kpl korianterinsiemeniä  
8 kpl fenkolinsiemeniä  
1 tl madras curry-jauhetta  
Ripaus jeeraa eli juustokuminaa  
Ripaus kanelia  
Ripaus kardemummaa  
1 tuore punainen chili  
1/2 lime  
1 tl sokeria  
1/2 tl suolaa  
Lisukkeeksi esimerkiksi  
basmatiriisiä  
(keitä pakkauksen ohjeen mukaan)

Huuhtele riisi ja laita se keittymään hiljalleen suolalla maustettuun veteen. Halkaise punasipuli kahtia ja kuutioi toinen puoli, paista sipulia pannulla rypsiöljyssä pari minuuttia

Pilko valkosipuli ja inkivääri ohuiksi viipaleiksi ja lisää ne pannuun. Lisää korianterinsiemenet, fenkolinsiemenet, curry, jeera, kaneli ja kardemumma pannuun ja jatka kuullottamista minuutin verran niin mausteet "aukeavat".

Lisää pannulle vihreät Fallerot, pilkottu pinaatti (tai pakastepinaatti) ja kookoskerma. Mausta suolalla makusi mukaan (noin 1/2 tl) Paista seosta keskilämmöllä noin 10 minuuttia ja kääntele välillä varovasti niin etteivät Fallerot murene. Voit lisätä hieman vettä kastikkeeseen sitä mukaa kun sitä haihtuu pois ettei kastikkeesta tule liian kiinteää.

Sillä aikaa kun kastike kiehuu, valmista salsa: Leikkaa punasipulin toinen puolikas ja chili ohuiksi viipaleiksi ja laita ne kulhoon. Lisää päälle n. 1 tl sokeria, puolikkaan limen mehu ja hyppysellinen suolaa. Puristele hellästi kaikki sekaisin ja anna tekeytyä muutama minuutti.



# MAALAISSALAATTI À LA FALLERO

RESEPTI KAHDELLE, helppo,  
aika 40 min

## UUNIIN:

½ punakaali  
4 kpl raitajuuri tai punajuuri  
8- 10 kpl pieniä kiinteitä perunoita  
esim. siikli  
3 rkl öljy  
2 tl suola  
riipaus kuminansiemeniä perunoille  
(valinnainen)

Lämmitä uuni 210 °C. Leikkaa punakaali reiluksi lohkoiksi. Pese raitajuuret ja perunat (älä kuori) tee raitajuuresta lohkoja. Paloittele myös perunat. Ladot kasvikset pellille omiin lohkoihin ja valele öljyllä ja lisää suola. Lisää halutessasi kuminansiemeniä perunoihin.  
Paahda uunissa kypsäksi n. 22-25 min.

Punaisia Falleroita maun mukaan  
Fallerot voit kuumentaa samalla pellillä kasvien kanssa kun aikaa jäljellä n. 10 min. Laske kuitenkin lämpötilaa 200 asteeseen ja anna paistua vielä uunissa n. 8-10 min. Voit myös valmistaa Fallerot pannulla öljyssä (6-8 min) tai käyttää airfryeria 180 °C 4-5 min.

**Vinkki!** Älä pelästy käyttää juureksien paahtamiseen korkeaa lämpötilaa. Monet juurekset ja kasvikset maistuvat paremmalta, kun saavat pintaan vähän väriä.

## SALAATTIIN:

1 kpl rapea iso lehtinen salaatti esim. sydänsalaatti  
1 dl pakaste herne  
tuoreita yrtejä (esim. minttu ja ruohosipuli)  
2 rkl hyvää oliiviöljyä

## HERNEAIOLI:

Ks. verkkosivuilta resepti Helppo & vegaaninen majoneesi  
lisää majoneesipohjaan  
1-2 kpl valkosipulinkynsi  
½ dl tuore tilli  
½ dl tuore persilja  
1 dl pakaste herne (sulatettu)  
(1 rkl kylmä vesi jos dippi tuntuu liian tönköltä)

Tee majoneesi reseptin mukaan. Lisää loput aineet ja sekoita sauvasekoittimella tai blenderillä tasaiseksi.

**LÖYDÄT LISÄÄ RESEPTIÄ: FALLERO.FI  
JA SEURAA MEITÄ MYÖS SOMESSA!**

