



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FALAFEL BURGER

4 bardak pişmiş nohut
4 diş sarımsak
1.5 çay kaşığı kimyon
2/3 bardak doğranmış maydanoz
1 bardak doğranmış kırmızı soğan
1 bardak doğranmış taze soğan
2 çorba kaşığı limon suyu
1 çay kaşığı kişniş
Yarım çay kaşığı tuz
1 bardak ufalanmış bayat esmer ekmek
2 çay kaşığı margarin

Soğanları, sarımsağı, maydanozu, limon suyunu, haşlanmış nohutları ve baharatları, mutfak robotunda macun haline getirin. Yumuşak bir ezme kıvamına gelene kadar karıştırmalısınız. Köfte şeklini verin ve bir gece boyunca, en az 10 saat kadar buzdolabında tutun. Köftelerin her iki yüzünü de, biraz yağlanmış teflon tavada 5'er dakika pişirin. Ateşi kısıp, tavanın kapağını kapatarak 5 dakika daha pişirin.

Tam tahıllı yuvarlak bir ekmeğin içine, istediğiniz sos ve baharatları ekleyerek, burger şeklinde ikram edebilirsiniz. Yanında az yağlı patates kızartması ile son derece sağlıklı bir fast food hazırlamış olacaksınız.