



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'in lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://BanuAtabay.in.lezzetler.com)

FALAFEL NOHUT KOFTESİ

1 kilo nohut
4 adet büyük kuru soğan
bol sarımsak [arzuya göre]
3 corba kasığı kimyon
1 bag maydanoz
1 su bardağı esmer un
1 corba kasığı karabiber
5 paket kabartma tozu

geceden nohutları ıslatalım
ertesi günü nohutları iyice yıkayıp[kabuklarını soymadan] blenderden veya rondodan geçirelim
tüm malzemeleri katıp yoguralım ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp bilye şekli verelim ve derin kızgın
yağda kızartalım
sayet hepsini kızartmak istemiyorsanız yarısını bir kapaklı kutuya koyup dondurucuda saklayabilirsiniz

not: falafeli pide içinde yemenizi öneririm ,içine patates kızartması coban salatası ,bol tahin salatası , salatalık
tursu ,koyarak yiyebilirsiniz.

[ML® Ful için tıklayın](#)