



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA FALAFEL

<https://www.elele.com.tr>

1 su bardağı haşlanmış nohut
1 adet yumurta
1 çay bardağı glutensiz un
1 tatlı kaşığı zeytinyağı
1 çay kaşığı kimyon
1 diş sarımsak
1 tutam tuz
1 çay kaşığı karabiber
1/2 demet maydanoz

Haşlanmış nohut, zeytinyağı ve baharatları blenderde çektilip püre kıvamına getirin. Geniş bir kapta püre haline gelmiş nohutları, maydanoz ve diğer malzemelerle karıştırıp köfte gibi yoğurun. Yağlı kağıt serdiğiniz fırın tepsisine yerleştirip, önceden 160 derecede ısıttığınız fırında 15-20 dakika pişirin.

