



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

BEZELYELİ FALAFEL

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

1 su bardağı haşlanmış kinoa
1.5 su bardağı su
1 defne yaprağı
1 su bardağı haşlanmış nohut
2 diş sarımsak
1 tatlı kaşığı kimyon
1 çay kaşığı toz zencefil
2 sap taze soğan
Yarım demet maydanoz
2-3 dal taze kişniş
1 yemek kaşığı keten tohumu
1 yemek kaşığı haşhaş tohumu
1 su bardağı haşlanmış bezelye
Yarım limonun suyu
2 yemek kaşığı tahin
Tuz
Kızartmak için:
Yarım çay bardağı ayçiçek yağı
Servis için
Süzme yoğurt

Bir tencereye kinoayı alın, üzerine suyu ve defne yaprağını ekleyip pilav gibi pişirin. Rondonun karıştırma kabına nohut, sarımsak, tuz, limon suyu, tahin, keten tohumu, haşhaş tohumu ve baharatları alın, rondoda çekerek püre haline getirin. Taze soğan, maydanoz ve kişnişi ince kıyın. Kinoa ve bezelye ile birlikte rondoya ekleyin ve çok kısa olmak şartıyla rondoda çekin. Karışımı bir kaba aktarın. Ceviz büyüklüğünde parçalar alıp elinizle yuvarlayın ve hafif bastırarak yassı köfteler hazırlayın. Bir tavada ayçiçek yağını ısıtın. Hazırladığınız köftelerin her iki yüzünü de kızartıp kağıt havlu üzerine çıkarın. Köfteleri servis tabağına alın ve yanında süzme yoğurt ile birlikte servis yapın.



