



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FALAFEL (FİLİSTİN)

1 su bardağı nohut
1 adet kuru soğan
2 diş sarımsak
1 demet maydanoz
Bir tutam kişniş
1 yemek kaşığı pul biber
1 tatlı kaşığı karabiber
1 tatlı kaşığı kimyon
2-3 yemek kaşığı un
Tuz
Sosu için:
1 su bardağı süzme yoğurt
Yarım limonun suyu
1 yemek kaşığı tahin

Soğan ve sarımsakların kabuklarını soyup doğrayın.

Maydanoz ve kişnişin de yaprak kısımlarını ayırın.

Un hariç bütün malzemeyi rondoya ekleyin ve püre haline gelmeyecek şekilde çekin.

Ardından 2 veya 3 yemek kaşığı unu ilave edin ve yoğurun.

Hazırladığınız karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar alın ve derin yağda kızartın.

Servis önerisi olarak sarımsaklı yoğurt ve tereyağında hazırlanmış pul biberli sos hazırlayabilir ya da wrap şeklinde lavaş ekmeklerle ikramlıklar hazırlayabilirsiniz.

