



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FALAFEL HAKKINDA

<http://www.hurriyet.com.tr>

Falafel daha çok ara sıcak ya da salata olarak tüketilen bir yemektir. Ülkemizin güneyinde bilhassa Antakya yöresinde çokça tüketilir. Falafel Orta Doğu kökenli bir yemektir. Lübnan mutfağında çok yaygın olarak yapılır. Hatta Lübnan köftesi olarak da bilinir. Falafel, tamiya ya da humus veya künefe gibi isimlerle de adlandırılır. Falafelin ana malzemesi esasında nohut ya da bakladır. Bu lezzetli yemek taze soğan, limon suyu ve zeytinyağı ile çırpılmış tahin sosu veya sarımsaklı yoğurt beraberinde servis edilir. Yanında da pita ekmeği ikram edilir. Falafel haşlanmış nohut ya da baklanın iyice ezilerek bazı baharatlarla harmanlanarak yağda kızartılması ile elde edilen çok lezzetli bir yemektir. Bu Orta Doğu kökenli yemeğin değişik çeşitleri yapılmaktadır:

Falafel Çeşitleri:

Etsiz falafel

Falafel dürüm

Yoğurt soslu falafel

Fırın falafel

Peynir dolgulu fırında falafel

Falafel salata

Lübnan falafel

Galetalı unlu falafel

Bakla falafel

Zeytinyağlı falafel

Patatesli falafel

Diyet Falafel

Etsiz falafel, falafelin Lübnan versiyonu olup, haşlanmış nohut, yeşillikler ve baharatlarla hazırlanır. Falafel dürümde ise falafel yanında sos ve salata ile servis edilir. Yoğurt soslu falafel ile bu eşsiz lezzetteki yemek tam bir ana yemeğe dönüşmektedir. Sağlıklı beslenmeye önem ve öncelik verenlerin seveceği bir falafel çeşidi de fırında yapılan falafel çeşididir.

Peynir dolgusu ile zenginleştirilmiş olan falafel yine fırında pişirilerek hazırlanır. Falafelin patatesli versiyonu da başka bir lezzet oluşturmaktadır. Beslenmesine ve kilosuna dikkat edenler için diyet falafel önerilir. Az yağda kızartılan ve yulaf unu kullanılan bu falafel lezzetinden asla bir şey kaybetmez.

Lezzetli bir falafel yapımı için dikkat edilecek bazı noktalar vardır. Bilindiği gibi falafelin ana malzemesi nohuttur. Kolayına kaçarak hazır ve haşlanmış nohut asla kullanılmamalıdır. Pişmiş, konserve nohut kullanırsanız hem lezzeti tutturamazsınız hem de falafeliniz dağılır. Falafel yapımındaki püf noktaları şöyle sıralamak mümkündür: Mümkünse taze mahsul bir nohut seçilmelidir.

Nohut bir gece önceden suya bırakılmalıdır. Nohutlar bir gece boyunca suda beklemiş olmalıdır.

Islanmış nohutlar ertesi gün haşlanmalıdır.

Haşlanma esnasında et ya da tavuk suyu kullanılırsa falafellerinizin lezzeti artacaktır.

Falafeli kızartacağınız yağ miktarı fazla olmalıdır. Kızartma tencerenize falafelleri attığınızda yağ üzerine çıkmalıdır.

Falafeli Daha Nefis Yapacak Lezzet Önerileri

Çok daha lezzetli bir falafel yapmak istiyorsanız bazı noktalara dikkat etmelisiniz. Bunlara uyduğunuz takdirde falafelleriniz damak çatlatacak derecede lezzetli olacaktır:

Nohutlarınızı kemik suyunda haşlayın.

Kızartmak için zeytinyağı kullanın.

Toz kişniş yerine uygun miktarda taze kişniş kullanın.

Un miktarını çok az tutun. Unun görevi sadece köfteleri bir arada tutmaktır.

Un yerine ince bulgur da kullanılabilir.

Falafel köftelerinizi hazırladıktan sonra ve kızartmadan önce buzdolabınızda bir kaç saat dinlendirirseniz çok daha lezzetli olacaktır.

Falafel köftelerinizi kızgın yağa atın, yağ asla soğuk olmamalıdır. Ama elbette aşırı derecede kızgın da olmamalıdır.

Falafel köftelerinizi kızartırken de dikkat edeceğiniz diğer bir nokta ise şudur. Kızarmakta olan falafel köftenizle fazla uğraşmayın, dağılıbilir. Bir tarafı iyice kızardıktan sonra ters yüz yapın

Falafel Sunumları

Falafel çok değişik şekillerde sunuma hazırlanabilir. Klasik şekli olan servis tabağına alındıktan sonra sos

gezdirmesi en sevilen sunum şeklidir. Ayrıca falafel köfteleri salatanın üzerine konularak da servis edilebilir. Falafel dürüm zaten dürüm şeklinde sunumu yapılan bir falafel çeşididir.

Falafel Faydaları Nelerdir?

Falafel ana maddesi nohut olduğundan son derece besleyici bir yemektir. Protein, karbonhidrat içeren ve enerji veren bir besin olan nohut sık sık tüketilmelidir. Falafel besin değeri yüksek bir yemektir. Yüzde 5 protein içerir, yüzde 15 karbonhidrat ve yüzde 80 yağ içeren bir yemektir. Bunun yanında içerisinde B grubu vitaminler, mineraller, fosfor, potasyum, çinko ve demir bulunmaktadır. Lif oranı da yüksek olduğundan sindirim dostu lezzetli bir yemektir.

Falafel Kaç Kaloridir?

Her ne kadar çeşitli şekillerde tarifi olsa da ortalama bir falafel yemeğinin 100 gramında yaklaşık olarak 300-450 civarında kalori vardır. Diyetle olan kişiler falafelin diyet versiyonu olan tarifini hazırlayabilirler.

Falafel Kilo Aldırır mı?

Falafel aslında çok sağlıklı bir yemektir. Kilosuna dikkat eden kişiler diyet tarifini yapabilirler. Bu şekilde hem lezzetli hem de düşük kalorili bir falafel yemeği ortaya çıkarmak mümkün olabilir.