



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FALAFEL HAKKINDA

AA

Ortadoğu'nun vazgeçilmez lezzetlerinden falafel, özellikle Arap ülkelerinde 'fast food' yemeği olarak büyük ilgi görüyor.

Baklanın, çeşitli ot ve baharatlarla birlikte ezilmesinin ardından farklı şekillerde, köfte boyutlarında yağda kızartılarak hazırlanan falafel, özellikle Mısır, Suriye, Ürdün, Lübnan ve Filistin'de insanların hemen hemen her gün yedikleri yemekler arasında yer alıyor.

Ortadoğu'da farklı isimlerle anılan falafel, bir vejetaryen yiyeceği olarak da kabul ediliyor.

Beyrut'un ünlü aşçılarından Ebu Nebil, lezzetli bir falafel yapımında nohut ve baklanın yanında 15 çeşit baharat kullandığına dikkati çekti.

Ebu Nebil, falafel sandviçinin, domates, maydanoz, turşu ve tahin sosu katılarak yenildiğini söyledi.

Hemen hemen her yerde falafel lokantalarının bulunduğu Lübnan'da, Sayda kentinin en ünlü falafelcisi Ebu Rami de bu yemeğin toplumunun her kesiminin damak zevkine hitap ettiğini vurguladı.

Arap dünyasının gözdesi olarak kabul edilen falafelin fiyatının da uygun olduğunu dile getiren Rami, yarım ekmeğe 2 dolar olan bu yemeğin her keseye hitap ettiğini belirtti.

Rami, "Falafel, yalnızca bir Arap yiyeceği değildir. Müşterilerim arasında çok sayıda yabancı Batılı diplomat da bulunuyor" diye konuştu.

Anayurdunun neresi olduğu konusunda net bilgi bulunmayan falafel yemeğinin, tarihte Filistin'de bilinen bir yemek türü olduğu, Mısır'da da Kıptilerin oruçlu oldukları günlerde hayvansal gıda tüketiminin yasak olmasından dolayı yedikleri bir yiyecek olarak bilindiği belirtiliyor.



Fotoğraf "gül" tarafından gönderildi. 26.03.2024