



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FALAFEL (LÜBNAN)

2 su bardağı haşlanmış nohut
2 orta boy soğan
3 yemek kaşığı tepeleme un
3 diş sarımsak
1 yumurta
1 avuç maydanoz
1 yemek kaşığı susam
1 tatlı kaşığı tuz
2 adet taze soğan
1 çay kaşığı kimyon
1 çay kaşığı karabiber
1 yemek kaşığı silme pul biber
1 çay kaşığı kekik
Sosu için:
Yarım bardak süzme yoğurt
1 dolu yemek kaşığı tahin
1 tatlı kaşığı limon suyu
Biraz tuz

Nohutlar bir gece önceden ıslatılır. Ertesi gün 20-25 dakika düdüklü tencerede yumuşayınca kadar haşlanır. Daha sonra suyu süzülüp, mutfak robotunda çekilir, püre haline getirilir, derince bir kaba aktarılır. İçine soğanlar ve sarımsaklar rendelenir. Yumurta kırılır, ufak ufak doğranmış maydanoz ve taze soğan eklenir. Un ilave edilir. (elde toplanacak şekle gelene kadar) Ardından susam, tuz, kimyon, karabiber, pul biber, kekik ile sevdiğiniz baharatlar eklenir ve yoğrulur. Yaklaşık 1 saat buzdolabında bekletilir. Yapışmasın diye ele zeytinyağı alınarak köfte formu verilip fırın kağıdına dizilir. Önceden ısıtılmış 180 derece fırında 15-20 dakika pişirilir. Sosu da yukarıdaki malzemeleri iyice çırpılarak elde edilir.

