



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FALAFEL

- 1 su bardağı haşlanmış nohut
- Yarım su bardağı köftelik bulgur
- 1 adet beyaz soğan
- 3 diş sarımsak
- Yarım demet maydanoz
- 1 tatlı kaşığı kişniş
- 1 adet büyük boy yumurta
- 2 tatlı kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı kırmızı biber
- 1 çay kaşığı kırmızı pul biber
- 1 çay kaşığı kekik
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 tatlı kaşığı susam
- 2 çorba kaşığı tahin
- 2-3 çorba kaşığı galeta unu
- 1 tatlı kaşığı tuz
- Yarım paket kabartma tozu

Bir kabın içine bulguru koyun ve yarım su bardağı sıcak su ile ıslatıp, 10 dakika bekleyin. Başka bir kabın içine bulgur ve galeta unu hariç tüm malzemeyi koyun ve robottan geçirin. Hazırladığınız harcı bulgurun içine ilave edin. Daha sonra galeta ununu ilave edip, 1-2 dakika yoğurun. Buzdolabında yaklaşık 2 saat dinlendirin. Ceviz büyüklüğünde parçalar koparın ve elinizle yuvarlak şekil verin. Bol kızgın yağda altın rengini alana kadar kızartın. Falafeli, sarımsaklı yoğurt eşliğinde sıcak olarak servis yapın.

