



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FALAFEL

<https://www.aksam.com.tr>

2 su bardağı nohut
1 adet yumurta
1 çorba kaşığı susam
Yarım demet maydanoz
3-4 diş sarımsak
1 adet soğan
1,5 su bardağı galeta unu
3 çorba kaşığı zeytinyağı
Tuz
Pul biber
Karabiber
Kızartmak için:
1 çorba kaşığı sıvı yağ
Servis için:
Maydanoz
Domates

Nohutu 1 gece önceden ıslatıp, ertesi gün düdüklü tencerede 10 dakika haşlayın. Suyunu süzüp, yumurta ve susamla birlikte mutfak robotunda püre haline getirin. Maydanozu ince kıyıp içine ekleyin. Rendelenmiş soğanı, sarımsağı, galeta unu, zeytinyağı, tuz, karabiber ve pul biberi ekleyip iyice yoğurun. 8 adet büyük köfte yapın. Izgara veya yağsız yapışmaz yüzeyli tavada 1 çorba kaşığı sıvı yağ ile her iki yüzünü 4 dakika pişirin. Maydanoz ve domatesle süsleyerek servis yapın.

Tahin sos için, süzme yoğurt, limon suyu ve tahini bir kase içinde karıştırın, ince ince kıyılmış maydanozu ilave edin. Salata, yoğurt ya da tahinli sos eşliğinde kızaran falafelleri servis edebilirsiniz.

