



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

## FALAFEL

- 1,5 su bardağı nohut (bir gece önceden ıslatılmış)
- 1 adet orta boy soğan
- 2 diş sarımsak
- 1 çay kaşığı kabartma tozu
- 1 çay kaşığı kişniş (arzuya göre)
- ¼ demet maydanoz
- 2 dal taze soğan
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı taze çekilmiş tane karabiber
- 1 çay kaşığı toz kırmızı biber
- 2 yemek kaşığı un
- Kızartmak için:
- 1 su bardağı Ayçiçek yağı
- Sosu için:
- 1 su bardağı süzme yoğurt
- 1 yemek kaşığı tahin
- 2 diş sarımsak
- 1 yemek kaşığı limon suyu

Bir gece önceden suda beklettiğiniz nohutun suyunu süzün ve bir rondonun içine dökün.(Nohutlar haşlanmayacak.)

Nohutların üzerine önceden küp küp doğradığınız soğanları, sarımsakları ilave ederek rondoyu bir kez çalıştırın. Ardından doğradığınız maydanozları, taze soğanı ekleyip rondoda karıştırın. Robot malzemeleri çektikten sonra kendiniz de bir spatula yardımıyla mutlaka biraz karıştırın. Karışıma tüm baharatları ve karbonatı da ekleyip tekrar rondoda çekin.

Hazırlanan karışımı derin bir kabın içerisine alıp unu ekleyip yoğurun. Hazır olduğunda üzerini bir streç film ile kaplayıp 1 saat buzdolabında bekletin.

Bu sırada sosu hazırlamak için süzme yoğurdun içine sarımsağı, tahini, limon suyunu ekleyip güzelce karıştırın. Buzdolabından çıkarttığınız falafel harcından elinizle cevizden küçük parçalar alarak yuvarlayın.

Falafel köfteleriniz hazır olduğunda iyice kızdırdığınız yağın içerisine atıp kızartmaya başlayın.

Falafelleri kızartırken içlerinin güzelce pişmesi için orta ateşte kızartmaya dikkat edin.

Kızarttığınız falafel köftelerini hazırladığınız sos ile birlikte servis edebilirsiniz.



---

© lezzetler.com tarif no:162912 • adı:Falafel • gönderen:Yemekhane • indirme tarihi:02.04.2025 - 17:25