



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

FELAFEL

100 gram nohut
1 diş sarımsak
50 gram sıfır yağlı kıyma
1 dal yeşil soğan
2 tel maydanoz
1 yumurta
Çay kaşığının ucu kadar karabiber toz biber yenibahar tuz
Yarım su bardağı galeta unu

Bir gün önceden suda bekletilen nohutları haşlayın.
Haşlanan nohutları süzgeçten geçirin. Üzerindeki ince zarı alıp bir kaba koyun.
Ardından rondodan geçirdiğiniz yeşil soğan maydanozun üzerine kıyma yumurta ve baharatları ekleyip bir kez daha rondodan geçirin.
Bu karışıma haşlanmış nohutları da ekleyin. Ancak bu kez elinizde yoğurun.
Yumuşayan malzemeyi ceviz büyüklüğünde parçalar alıp yuvarlayın.
Yuvarladıklarınızı galeta ununa batırıp kızartın.
Hazırladığınız humusun yanına felafel köftelerini de ekleyip doya doya yiyin.

