



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FALAFEL

Nohut (iki su bardağı)  
Soğan (bir adet)  
Sarımsak (iki diş)  
Yumurta (bir adet)  
Un (bir su bardağı)  
Karbonat (bir çay kaşığı)  
Maydanoz (yarım demet)  
Tuz, karabiber, toz kişniş  
Sosu:  
Yoğurt  
Limon  
Tuz  
Tahin

Nohut haşlanmalıdır. Haşlandıktan sonra ise nohut ya ezilir ya da rondodan geçer. Soğan, sarımsak ve maydanoz gibi lezzet katacak olan malzemeler de rondodan geçme kısmına dahil olur.

Oluşan karışıma yumurta ve un eklediğinde ise yoğurulmaya başlanır. Baharatlar da bu noktada karışıma dahil olur. Bütün bir hamur görünümüne ulaşan karışım bir süre dinlenmeye bırakılır.

Dinlenen falafel hamuru kopartılarak yuvarlak şekil alır. Köfte biçimini alan falafeller buzdolabında biraz beklemelidir. Çünkü soğuk sayesinde nohut köfteler iyice birleşir.

Kızgın yağa atılan falafeller kızardıktan sonra hazır olur. Kişinin isteğine bağlı olarak soslu ya da sossuz tüketmek mümkündür.

Biraz uzun süren bir tarif gibi gözükse de falafel hazırlamak kolay ve pratiktir. Bu yapım aşamasının ardından ise kişiye bu lezzetle midelerini şenlendirmek kalır.

