



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FALAFEL

Fatih Belediyesi

1,5 su bardağı nohut  
1 adet orta boy soğan  
2 diş sarımsak  
2 dal taze soğan  
½ adet maydanoz  
2 yemek kaşığı un  
1 yemek kaşığı tahin  
Kimyon  
Kırmızı biber  
Karabiber

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 tahini ekleyip tekrar rondoda çekin.

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

Buzdolabından çıkarttığınız falafel harcından elinizle cevizden küçük parçalar olarak yuvarlayın.

Falafel köfteleriniz hazır olduğunda yanmaz fırın kağıdının üzerine koyup fırında 180 derecede 25 dakika pişiriniz.

