



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

## FALEFEL

2 su bardağı haşlanmış nohut  
3 diş sarımsak, ezilmiş  
1 büyük soğan, doğranmış  
Yarım çay bardağı taze maydanoz, doğranmış  
1 tatlı kaşığı kimyon  
1 tatlı kaşığı karabiber  
1 tatlı kaşığı tuz  
Yarım tatlı kaşığı acı biber (isteğe bağlı)  
1 çay bardağı un  
1 çay bardağı ekmek kırıntısı (isteğe bağlı)  
Ayçiçek yağı (kızartmak için)

Haşlanmış nohutları süzün ve geniş bir karıştırma kabına alın.

Nohutları ezici bir mutfak robotu veya blender ile püre haline getirin. İsterseniz içine bir miktar su ekleyebilirsiniz. Ezilmiş nohutlara doğranmış soğan, ezilmiş sarımsak, maydanoz, kimyon, karabiber, tuz ve isteğe bağlı olarak acı biberi ekleyin.

Karışımı iyice yoğurun. Unu ekleyin ve karışımı homojen hale getirin. Karışımın daha iyi tutması için ekmek kırıntıları da ekleyebilirsiniz.

Karışımın ceviz büyüklüğünde parçalar koparıp elinizle yuvarlayarak veya şekil vererek köfteler yapın.

Bir tavada ayçiçek yağın kızdırın. Hazırladığınız falafel köftelerini yağda kızartın. Her iki tarafı da altın sarısı renk alana kadar kızartın.

Kızaran falafelleri kağıt havlu serilmiş bir tabağa alarak fazla yağın emmelerini sağlayın.

Sıcak veya ılık olarak servis yapın. Dilerseniz lavaş, pide veya salata ile servis edebilirsiniz.

