



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FALAFEL

<https://www.haberturk.com>

- 1 su bardağı nohut (bir gece önceden ıslatılmış)
- 1/2 su bardağı galeta unu
- 2 yemek kaşığı tahin
- 1 adet orta boy kuru soğan
- 2 adet yeşil soğan
- 1/2 demet maydanoz
- 1/2 demet reyhan
- 1/4 demet kişniş
- 2 adet jalapeno biberi
- 2 yemek kaşığı susam
- 1/2 çay kaşığı kimyon
- 1/2 çay kaşığı zerdeçal
- 1/2 çay kaşığı köri
- 1 çay kaşığı tuz
- 1/2 çay kaşığı taze çekilmiş tane karabiber
- Tahin sos için:
- 4 yemek kaşığı tahin
- 1 tatlı kaşığı limon suyu
- 2 yemek kaşığı süzme yoğurt
- 1/2 demet maydanoz (ince ince kıyılmış)

Taze kişniş, maydanoz ve reyhanın yaprak kısımlarını ayıkladıktan sonra taze soğanlarla birlikte incecik kıyın. Kabuğunu soyduğunuz kuru soğanı iri parçalar halinde doğrayın.

Ortadan ikiye kesip çekirdeklerini çıkardığınız jalapeno biberleri ince ince kıyın. Bir gece önceden bol suda ıslattığınız nohutları, derin bir karıştırma kabına alın. Doğranmış tüm yeşillikleri, kuru ve taze soğanları, jalapeno biberleri, tahin, galeta unu, susam, kimyon, zerdeçal, köri, tuz ve taze çekilmiş tane karabiberi ekleyin.

Tüm malzemeyi mutfak robotu ya da blenderda özlü bir hamur olacak şekilde püre haline getirin. Ayçiçek yağını derin bir tencerede kızdırın. Hazırladığınız falafel hamurundan parçalar kopartın. Çelik bir kalıp yardımıyla ya da elinizde yuvarlayarak şekil verin.

Falafelleri, kızgın yağda renk alana kadar kızartın. Dış kısmı çıtır, iç kısmı hafif yumuşak kalan falafelleriniz hazır. Sos için, süzme yoğurt, limon suyu ve tahini bir kase içinde karıştırın, ince ince kıyılmış maydanozu ilave edin.

Salata, yoğurt ya da tahinli sos eşliğinde kızaran falafelleri servis edin ve sevdiklerinizle paylaşın.



© lezzetler.com tarif no:178999 • adi:Falafel • gönderen:Gül • indirme tarihi:03.04.2025 - 16:18