



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FALAFEL PİDE

<https://shop.kenwoodworld.com.tr>

100 g beyaz peynir, küp şeklinde
1 domates, dilimlenmiş
4 pide
400 g pişmiş nohut
4 yemek kaşığı nohut unu
1 beyaz soğan, ince doğranmış
2 yemek kaşığı maydanoz, doğranmış
2 yemek kaşığı kişniş, doğranmış
1 çay kaşığı kimyon
1 adet sarımsak
Tuz ve biber
1 çay kaşığı sodalı karbonat
1 küçük kap Yunan yoğurdu
1 damla zeytinyağı
20 nane yaprağı
200 g salata yaprağı (roka vb.)

Nohut, soğan, sarımsak, maydanoz, kişniş, kimyon, karbonat ve unu karıştırarak iri bir hamur elde edin.

Bir kaşık kullanarak 20 falafel oluşturun ve ardından hafifçe düzleştirin.

Falafelleri sepete yerleştirin ve 170°C'de 10 dakika pişirin.

Falafeller sepetin içinde üst üste gelebilir.

Onlar pişerken sandviç garnitürünü hazırlayın: Salata yapraklarını ve naneyi karıştırın ve yoğurdu beyaz peynir ve zeytinyağı ile karıştırarak hazırlayın.

Tuz ve karabiber ile tatlandırın.

Falafeller piştiğinde sepetten çıkarın.

Her bir pide ekmeğini yanlamasına bölün ve sepete dik olarak yerleştirin.

170°C'de 2 dakika pişirin.

Isınmış pideleri salata, domates, beyaz yoğurt ve falafel ile doldurun.



