



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://lezzetler.com)

FELAFEL

- 1 kupa dolusu haşlanmış nohut
- 1 küçük kuru soğan
- 2 diş sarımsak
- 1/3 demet maydanoz
- 1 tatlı kaşığı kimyon
- Tuz
- 2 yemek kaşığı un
- 2-3 yemek kaşığı zeytinyağı
- Kıyılmış marul yaprakları
- 1 taze salatalık dilimlenmiş
- 1 domates dilimlenmiş
- 1 kase taze yoğurt

Nohut, soğan, sarımsak, kimyon ve tuzu mutfak robotunuzda çekin. Kıyılmış maydanoz ve unu da ekleyip spatula ile karıştırın.

Nohut karışımını yassı köfteler yapın yaklaşık 7 tane çıkıyor. Yapışmaz bir tavaya zeytinyağı ekleyerek nohut köftelerinizin her iki tarafını nar gibi olana dek kızartın.

Arası açılan herhangi bir ekmeğin arasına bir falafel biraz marul yaprakları domates ve salatalık dilimleri ile doldurun. Taze yoğurt ile ikram edin.

[ML® Felafil için tıklayın](#)