



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

FIRINDA SUSAMLI FALAFEL

1 su bardağı haşlanmış nohut
Yarım demet maydanoz
1 orta boy soğan
1 diş sarımsak
1 çay kaşığı kimyon
Yarım çay kaşığı karabiber
Pul biber
Tuz
Sosu için:
1 yemek kaşığı tahin
2 yemek kaşığı yoğurt
Yarım limonun suyu

Haşlanmış nohut, maydanoz, soğan, sarımsak, kimyon, karabiber, pul biber ve tuzu mutfak robotu veya blender'da karıştırın. Blender kullanacaksanız soğanları, sarımsağı önce rendelerseniz daha iyi bir karışım elde edersiniz.

Hazırladığınız karışımdan ceviz büyüklüğünde parçalar kopartarak bunları top veya köfte haline getirin. Şekil verip sonra da susama bulduğunuz falafelleri fırın tepsisine dizin. Tepsiyeye yağlı kağıt sererseniz piştikten sonra falafellerin tabanı yapışmaz ve tepside alırken şekli bozulmaz. Daha sonra önceden ısıttığınız 200 derece fırında üzerleri kızarana kadar pişirin.

Falafeller piştikten sonra yanında tahin, yoğurt ve limon suyunu karıştırarak hazırladığınız sosuyla servis yapın.

