



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

KABAKLI FALAFEL

1 adet kabak
1 su bardağı haşlanmış nohut
Kimyon
Tuz
Karabiber
Yarım su bardağı un
Yarım demet dereotu
Kızartmak için yağ

Kabağı rendeleyip, suyunu sıkın.

Haşlanmış nohutları mutfak robotunda püre kıvamına getirin. Sonrasında üstüne kabakları ekleyin ve homojen bir harç elde edin.

Hazırladığınız bu köfte harcını geniş bir kaba aktarın. Yağ hariç diğer tüm malzemeleri kaba ilave edin ve yoğurun.

Harçtan parçalar koparıp yuvarlak şekiller oluşturun.

Köfteleri on dakika kadar buzdolabında dinlendirin.

Sonrasında kızgın yağda kızartın.

Ilık ya da soğuk şekilde servis yapabilirsiniz.