



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

PANCARLI FALAFEL

<https://naturelkaseyirdefteri.com>

500 gr. Haşlanmış nohut
2 adet haşlanmış küçük pancar veya 2 yemek kaşığı pancar tozu
Yarım demet maydanoz
1 kuru soğan
4 diş sarımsak
Yarım demet taze kişniş. (Yoksa zorunlu değil)
1 yemek kaşığı Kimyon
Tuz
Karabiber
1 limonun suyu
3 yemek kaşığı Zeytinyağı

Soğan, maydanoz, limon suyu, sarımsak, kişnişleri robottan ince olana kadar çekin. Daha sonra kalan malzemeleri ve nohutunu da ekleyip tekrar robottan çekin. Elinize yapışan bir hamur olursa 1-2 kaşık nohut unu ekleyebilirsiniz. Yağlı kağıt üstüne köfte büyüklüğünde dizin ve 180 derece ısınmış fırında 30 dk. Pişirin. Tahin ile sıcak servis edin.

