



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

VEGAN FALAFEL SANDVIÇ

Pınar Falafel
Baget Ekmeği
2 Adet Havuç
200 G Haşlanmış Nohut
1 Diş Sarımsak
20 Ml Zeytinyağı
Tuz
Karabiber
2 Yemek Kaşığı Tahin
Marul
1 Adet Limon

Havuçları doğrayın. Zeytinyağı tuz karabiber ile harmanlayıp fırın tepsisine yerleştirin. 180 derece fırında 20 dakika pişirin. Havuçları Mutfak robotuna aktarın. Üzerine haşlanmış nohut, nohut suyu, limon sarımsak tahin ve baharat ekleyin ve çekin. Falafelleri tavada zeytinyağı ile çevirerek pişirin. Ekmeğe havuçlu humusu sürün üzerine marul ekleyin üzerine falafeli ekleyin.

