

Beirut Falafel Pita

Toplam 757 dk

Hazırlama 25 dk · Pişirme 12 dk

4 kişilik

Orta

~430 kcal

Açılış 5/10

Falafel pita, gece 12 saat suda bekletilmiş nohudu taze ot ve baharatla çekip kıztarılmış tahinli sos ve salatayla ekmek arasında servis eder.

Malzemeler

- 2 su bardağı Kuru nohut
- 4 adet Pita ekmeği
- 1 demet Maydanoz
- 0.5 demet Kişniş
- 1 adet Soğan
- 3 diş Sarımsak
- 0.5 su bardağı Tahin
- 1 tatlı kaşığı Kimyon

Kızartma için

- 3 su bardağı Sıyık yağ

Yapılışı

1. Nohudu bol suda 12 saat bekletip süzün.
2. Nohut, otlar, soğan, sarımsak ve baharatları taneli çekin.
3. Harcı 20 dakika buzdolabında dinlendirin.
4. Küçük köfteler yapıp 175°C yağda 4-5 dakika kızartın.
5. Tahin sos, salata ve falafeli pita içinde servis edin.

PÜF NOKTASI

Konserve nohut yerine 1 slatlık kuru nohut kullanmak falafelin dağılmasını önler.

SERVIS ÖNERİSİ

Pita, turşu, domates ve tahin sosuyla sıcak servis edin.

Alerjenler

Gluten

Susam