

Falafel

Çıtır çıtır, protein dolu Lebanese falafel tarifi. Nohut, taze otlar ve aromatik baharatlarla yapılır. 30 dakikada hazır mükemmel vejetaryen atıştırmalık!

20 min

HAZIRLIK

10 min

PIŞIRME

30 min

TOPLAM

4

PORSİYON

Medium

ZORLUK

Malzemeler

- 1 bardak haşlanmış nohut
- 9 dal maydanoz
- 9 dal kişniş
- 1 soğan
- 0.5 bardak un
- 1 yemek kaşığı taze limon suyu
- 1.5 çay kaşığı kabartma tozu
- 1.5 çay kaşığı kimyon
- 1 çay kaşığı tuz
- 0.5 çay kaşığı karabiber
- 6 diş sarımsak
- 6 yemek kaşığı sıvı yağ

Yapılışı

1 Karışımı hazırlayın

Mutfak robotuna 1 su bardağı nohut, 9 dal kişniş, 9 dal maydanoz, 1 soğan, 6 diş sarımsak, 1 yemek kaşığı limon suyu, 1.5 çay kaşığı kabartma tozu, 1.5 çay kaşığı kimyon, 1 çay kaşığı tuz ve 0.5 çay kaşığı karabiber ekleyin. Karışım kaba doğranana ve sıkıştırıldığında tutana kadar ama hala dokusu olana kadar 15-20 kez kısa kısa çalıştırın.

2 0,5 su bardağı un ekleyip karıştırdıktan sonra 5-6 kez daha kısa kısa çalıştırın. Karışım bastırıldığında tutmalı ama tamamen pürüzsüz olmamalı.

3 Karışımı bir kaseye aktarın, streç filmle kapatın ve 1 saat buzdolabında bekletin. Bu karışımın sertleşmesine yardımcı olur ve şekillendirmeyi kolaylaştırır.

4 Yağı ısıtın

Büyük tavaya 6 yemek kaşığı yağ dökün ve 175°C'ye (350°F) ulaşana kadar orta-yüksek ateşte ısıtın. Küçük bir parça karışımla test edin - yağa düştüğünde hemen cızırdamalı.

5 Falafel'leri şekillendirin

Islak ellerinizle 2 yemek kaşığı karışım alıp yuvarlak yapın, sonra yaklaşık 5cm (2 inç) genişliğinde disk haline getirmek için hafifçe bastırın. Bir tabağa yerleştirin ve kalan karışımla tekrarlayın.

- Falafel'leri kızartın**
Kızgın yağa 4-5 falafel diski dikkatli şekilde ekleyin, her birinin arasında boşluk bırakın. Altları altın rengi ve çıtır olana kadar 2-3 dakika kızartın.
- Her falafel'i çevirin ve her tarafı altın rengi ve çıtır olana kadar 2-3 dakika daha kızartın. İç sıcaklık 74°C'ye (165°F) ulaşmalı.
- Pişen falafel'leri kağıt havluyla döşeli tabağa alarak fazla yağını süzün. Yağ sıcaklığını koruyarak kalan falafel'lerle kızartma işlemini tekrarlayın.
- Sıcak ve çıtırken hemen servis edin ya da 30 dakikaya kadar 120°C (250°F) fırında sıcak tutun.

Besin Değerleri

360	9.8g	28g	19.6g	6g	3g	482mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LİF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

Kuru nohutu en az 12 saat ya da bir gece boyunca suda bekletin - boyutları ikiye katlanmalı ve tırnakla kolayca delinebilmeli ama yine de sert olmalı.

Dinlendirme süresini atmayın - falafel karışımının 1-2 saat soğukta beklemesi daha iyi tutmasını sağlar ve daha derin tatlar geliştirir.

Kıvamı kontrol etmek için önce bir falafel deneme amaçlı kızartın. Dağılırsa daha fazla un ekleyin; çok yoğunsa bir çay kaşığı su ilave edin.

Eşit boyutlarda şekillendirmek için küçük dondurma kaşığı ya da falafel kaşığı kullanın, böylece eşit pişer ve profesyonel görünür.

Mükemmel çıtır dış yüzey için yağ sıcaklığını 175°C'de tutun, yağlılık olmadan - doğruluk için termometre kullanın.

Kızartırken tavayı aşırı doldurmayın, bu yağın sıcaklığını düşürür ve yumuşak, yağlı falafel'lere neden olur.

Taze otlar lezzette büyük fark yaratır - kurutulmuş otları kullanmaktan kaçının ve en iyi doku için ince doğrayın.

Ekstra lezzet derinliği için bütün kimyon ve kişniş tohumlarını kavurup öğütün, önceden öğütülmüş baharatlar yerine taze kullanın.