

Beyrut Tahinli Falafel Pita Kasesi

Toplam 53 dk

Hazırlama 35 dk · Pişirme 18 dk

4 kişilik

Orta

~460 kcal

Orta Doğu falafel pita kasesi, nohut köftelerini tahin sos, salata ve kızartılmış pita parçalarıyla birlikte proteinli bir öğüne taşır.

Malzemeler

- 2 su bardağı 1 slat 1 lı nohut
- 0.5 demet Maydanoz
- 0.3 demet Kişniş
- 3 diş Sarımsak
- 0.5 su bardağı Tahin
- 2 adet Pita ekmeği
- 1 çay kaşığı Kimyon

Yapılışı

- Islatılmış nohudu yeşillik, sarımsak ve kimyonla iri çekin.
- Harçtan küçük toplar yapıp 5 dakika buzdolabında dinlendirin.
- Falafelleri 170°C yağda 4-5 dakika kızartın.
- Tahin, limon suyu ve suyla akışkan sos hazırlayın.
- Pita parçalarını salata, falafel ve tahin sosu kaselelere paylaşın.

PÜF NOKTASI

Nohudu haşlamadan ıslatmak falafelin içini daha kuru ve kıvamlı tutar.

SERVİS ÖNERİSİ

Tahin sos ve turşuyla birlikte servis edin.

Alerjenler

Gluten

Susam