

Tahinli Falafel Burger

Toplam 39 dk

Hazırlama 25 dk · Pişirme 14 dk

4 kişilik

Orta

~505 kcal

Açılış 10/10

Tahinli falafel burger, nohutlu baharatlı köfteyi susamlı tahin sosu ve taze sebzeyle burger ekmeğine taşıyan bitkisel bir alternatiftir.

Malzemeler

Köfte için

- 2 su bardağı Haşlanmış nohut
- 1 adet Kuru soğan
- 2 diş Sarımsak
- 0.5 demet Maydanoz
- 1 çay kaşığı Kimyon
- 1 çay kaşığı Tuz
- 3 yemek kaşığı Un
- 3 yemek kaşığı Zeytinyağı

Sos için

- 4 yemek kaşığı Tahin
- 2 yemek kaşığı Limon suyu
- 3 yemek kaşığı Su

Servis için

- 4 adet Burger ekmeği
- 4 yaprak Marul
- 1 adet Domates

Yapılışı

- Haşlanmış nohudu iyice süzün ve kağıt havluyla kurulayın.
- Kuru soğan, sarımsak ve maydanozu ince doğrayın.
- Nohut, doğranmış aromatikler, kimyon, tuz ve unu iri toz halinde kalacak şekilde rondodan geçirin.
- Harcı köfteleye bastırıp tuzdolabında 10 dakika dinlendirin.
- Zeytinyağında 15 dakika falafel köftelerini her yüzü 3 dakika kızartın.
- Tahin, limon suyu ve suyu çırparak sos yapın.
- Burger ekmeğine marul, domates, falafel köftesi ve tahin sosu koyup servis edin.

Konserve nohut yerine iyi süzülmüş haşlanmış nohut kullanmak köftenin dağılmasını engeller.

SERVIS ÖNERİSİ

Sumaklı boğan, roka ve limonlu salatayla servis edin.

Alerjenler

Gluten

Susam