

فلافل

مواد لازم :

نخود خام یک لیوان

پیاز یک عدد متوسط

سیب زمینی یک عدد کوچک

سیر ۲ حبه

گشنیز یا جعفری ۴-۵ ساقه (اختیاری)

بکینگ پودر ۱/۲ قاشق چایخوری

زردچوبه ۱/۴ قاشق چایخوری

پودر انبه ۱/۲ قاشق چایخوری

نمک ۱ قاشق چایخوری

ادویه فلافل ۱,۵ قاشق چایخوری

و یا از ترکیب زیر ۱,۵ قاشق چایخوری استفاده کنید

(تخم گشنیز ۱/۴ ق ، فلفل سیاه ۱/۲ ق ، پودر انبه ۱ ق ، زیره سبز ۱/۲ ق ، پاپریکا ۱/۴ ق)

طرز تهیه :

نخودها را شسته و به مدت ۱۲ الی ۲۴ ساعت خیس کنید . در این فاصله ۵ الی ۶ بار آب آن را عوض کنید (

اگر فصل تابستان و یا فضا گرم بود تند تند آب آن را عوض کنید تا ترش نشود)

قبل از شروع کار نخودها را داخل صافی بریز تا آب اضافه آن را کامل خارج شود بعد داخل غذا ساز بریزید .

۱ الی ۲ دقیقه نخودها را به تنهایی میکس کنید تا کمی نرم شود. این کار را میتوانید با دو بار چرخ کردن

داخل چرخ گوشت هم انجام دهید.

سیب زمینی و پیاز را رنده کنید و ظرف را کج بزارید که آب اضافه آن جدا شود و آبی که جدا شده را بیرون بریزید ، اصلا فشار ندهید فقط همان میزان آبی که جدا افتاده باید بیرون ریخته شود.

بعد سیب زمینی + پیاز + گشنیز یا جعفری و سیر رنده شده را اضافه کرده و ۲ الی ۳ دقیقه با غذاساز میکس کنید. در بین کار دستگاه را خاموش کنید و مواد را از زیر تیغه خارج کرده و زیر و رو کنید یا با چرخ گوشت ۲ الی ۳ بار چرخ کنید.

بعد از اینکه کامل مواد میکس شد ، مواد را داخل یک کاسه ریخته و تمام ادویه ها و بکینگ پودر را اضافه کنید و حدود ۲ الی ۳ دقیقه کامل مواد را ورز دهید تا یکدست شود ، بعد مواد را داخل ظرف دردار ریخته و داخل یخچال ۲ ساعت استراحت دهید و بعد از استراحت از با دست یا فلافل زن فرم دهید و داخل روغن زیاد و داغ سرخ کنید.

*در زمان سرخ کردن باید دائم فلافل ها را جابه جا و زیر و رو کنید و منتظر نباشید که یک طرف کامل سرخ بشه و بعد برگردونید.

*زمان سرخ کردن روغن کاملا داغ باشد ، روغن سرد باعث ترک خوردن و سفت شدن فلافل می شود.

*مواد را با دست کامل ورز دهید چون اگر مواد خوب ورز نخورده باشد باعث ترک خوردن فلافل می شود.

*حجم روغنی که داخل آن فلافل سرخ می شود باید زیاد باشد.

با این دستور تقریبا بین ۱۶ تا ۲۰ عدد فلافل بستگی به سایز فلافل زن خواهید داشت.

خمیر فلافل را میتوانید داخل دستگاه خردکن آماده کنید.

بعد از سرخ شدن میتوانید فلافل را بین دستمال جاذب روغن قرار بدین روغن اضافه آن را بگیرین و بعد سرو کنید.