

# طرز تهیه فلافل آبادانی اصل

19 دی 1401

شهر آبادان غذاهای زیادی دارد، اما معروفترین غذای آبادان [فلافل](#) است که یک فست فود خوشمزه و سالم به حساب می‌آید و خود آبادانی‌ها این فلافل را تند درست می‌کنند، ولی شما در صورت تمایل نداشتن غذاهای تند، می‌توانید مقداری فلفل آن را کم کنید.

## مواد لازم فلافل آبادانی:

نخود: ۳ پیمانه نخود

سیب زمینی آب پز : ۱ عدد سیب زمینی

سیر: ۳ حبه

۱ عدد پیاز متوسط

نعناع خشک: به مقدار لازم

ادویه (نمک فلفل زردچوبه پودر زیره): به مقدار لازم

## دستور تهیه فلافل آبادانی:

برای تهیه فلافل باید نخودها را از ۴۸ ساعت قبل خیس کنید و آب آن را چند بار عوض کنید تا نفخ نخود از بین برود. بعد که نخود را از آب خارج کردید به همراه پیاز و سیب زمینی نیم پز داخل چرخ گوشت بریزید و دو بار چرخ کنید تا همه مواد کاملاً با هم له و یکدست شوند. ادویه‌ها و نعناع خشک را هم به مخلوط فلافل اضافه کنید و خوب ورز دهید تا مواد کاملاً باهم مخلوط شوند.

سپس مواد را به مدت ۳۰ دقیقه در یخچال استراحت دهید تا کمی خودش را بگیرد و سفت شود. داخل ماهیتابه‌ای مناسب به مقدار کافی روغن بریزید به طوری که روی فلافل‌ها را بگیرد. بعد مواد فلافل را با دست و یا قالب فرم دهید و داخل روغن بیندازید تا سرخ شوند.

وقتی دو طرف فلافل‌ها سرخ شدند آن‌ها را روی دستمال کاغذی روغن گیر قرار دهید تا روغن اضافه آن گرفته شود و بعد به همراه خیارشور و گوجه میل کنید.

## نکات تهیه فلافل آبادانی:

از ظرف گود و کوچک استفاده شود تا میزان روغن کمتری استفاده شود و هم باعث شود فلافل مغز پخت شود.

در فلافل آبادانی نسبت به بقیه فلافل‌های دیگر از فلفل بیشتری استفاده می‌شود.