

طرز تهیه فلافل لبنانی

از بین غذاهای خیابانی و انواع ساندویچ‌های خوشمزه، فلافل یکی از محبوب‌ترین غذاهای عربی است که این روزها در تمام دنیا سرو می‌شود.

در این جا می‌خواهیم طرز تهیه فلافل لبنانی اصل را به همراه دستور یک سس انبه خوشمزه با هم بخوانیم. معمولا وقتی صحبت از طرز تهیه فلافل لبنانی اصل می‌شود، غیر از خود فلافل، به یاد سس انبه تند و بی‌نظیری می‌افتیم که مزه این ساندویچ را تکمیل می‌کند. درست کردن این سس مانند فلافل بسیار ساده و سریع است. شما می‌توانید این ترکیب خوشمزه را در کمتر از نیم ساعت برای عزیزانتان تهیه کنید و از خوردن فلافل ترد و پفکی و خوشمزه خانگی لذت ببرید.

مواد لازم برای فلافل لبنانی اصل

- نخود ۱ کیلوگرم
- پیاز خرد شده ۱ عدد
- جعفری تازه ۱/۲ پیمانه
- گشنیز تازه ۱/۲ پیمانه
- سیر تازه ۳ حبه
- آرد سفید یا آرد نخودچی ۱۵۰ قاشق غذاخوری
- نمک به مقدار لازم
- زیره به مقدار لازم
- فلفل سیاه به مقدار لازم
- فلفل قرمز به مقدار لازم
- بیکینگ پودر ۱ قاشق چایخوری
- روغن سرخ‌کردنی

طرز تهیه فلافل لبنانی

برای طرز تهیه فلافل لبنانی اصل ابتدا باید از یک روز قبل، نخود را خیس کنید. این کار باعث می‌شود که نخود نرم‌تر شده و نفخ آن گرفته شود. در این مدت، دو تا سه بار آب نخود را عوض کنید. بعد از یک روز، نخودها را آب‌کشی کرده و در غذاساز بریزید.

برای این مرحله از طرز تهیه فلافل لبنانی، ابتدا گشنیز و جعفری را خوب شسته و همراه سیر و پیاز خرد کنید. حالا نخود، سبزی، سیر، پیاز و ادویه‌ها را داخل غذاساز بریزید و مواد را با هم مخلوط

کنید. مواد فلافل باید بافتی یکدست و نرم داشته باشد. پس تا وقتی که نخودها با سایر مواد مخلوط شود، این مرحله را ادامه دهید.

حالا مواد را داخل یک کاسه ریخته، روی آن را بپوشانید و داخل یخچال قرار دهید تا به مدت یک ساعت استراحت کنند. این مرحله به فرمدهی بهتر فلافل و چسبندگی آن کمک می‌کند.

آخرین مرحله از طرز تهیه فلافل لبنانی این است که مواد فلافل را از یخچال بیرون آورده و قالب بزنید. برای این کار می‌توانید از قالب مخصوص فلافل استفاده کنید و یا اینکه با استفاده از یک قاشق، مقداری از مواد را کف دستتان بگذارید و دایره‌هایی یکدست درست کنید.

روغن را در ماهیتابه بریزید. اجازه دهید روغن خوب داغ شود سپس قرص‌های فلافل را داخل روغن بیندازید. قرص فلافل باید داخل روغن غوطه‌ور باشد به همین دلیل بهتر است از یک ماهیتابه گود با قطر کم استفاده کنید که روغن کمتری هم استفاده شود. حرارت گاز باید ملایم باشد تا غذا مغزپخت شود. زمانی که فلافل خوب طلایی و ترد شد، آن را از روغن درآورید.

مواد لازم برای سس انبه

- انبه ۱ عدد
- لیمو ترش بزرگ ۱ عدد
- سیر ۱ حبه
- روغن زیتون به مقدار لازم
- دانه خردل ۱/۴ قاشق چایخوری
- تخم شنبلیله ۱/۴ قاشق چایخوری
- فلفل سیاه به مقدار لازم
- پاپریکا دودی ۱/۴ قاشق چایخوری
- زردچوبه ۱/۴ قاشق چایخوری

طرز تهیه سس انبه

۱. آماده کردن انبه و لیمو

ابتدا انبه را خوب شسته و خشک کنید. پوست آن را با استفاده از چاقو بگیرید و هسته را جدا کنید. گوشت میوه را داخل مخلوط کن بریزید.

با استفاده از رنده، پوست لیمو را داخل مخلوطکن رنده کنید. حالا خود لیمو را نصف کرده و آب آن را هم به مواد اضافه کنید.

۲. آماده کردن ادویه‌ها

سیر را خوب خرد کنید و داخل روغن زیتون تفت دهید تا کمی طلایی شود. تمام ادویه‌ها را هم اضافه کنید تا کمی برشته شوند و عطر ادویه‌ها دربیاید. توجه داشته باشید که حرارت گاز باید ملایم باشد. حالا مواد را داخل مخلوطکن به انبه و آب لیمو اضافه کنید.

۳. درست کردن سس

حالا که همه مواد را داخل دستگاه ریختید، آن‌ها را مخلوط کنید تا یکدست شوند و یک سس مدیترانه‌ای عالی برای فلافل لبنانی اصل خود داشته باشید.

سس انبه را می‌توانید در یک شیشه تمیز ریخته و داخل یخچال نگهداری کنید.

شما می‌توانید فلافل اصل لبنانی را به همراه سس انبه با نان پیتا و ترشی و سایر مخلفات تهیه کنید و از خوردن آن در پیکنیک و دورهمی‌های خود لذت ببرید.