طرز تهیه فلافل ساده

18 شهریور 1402

فلافل یکی از غذاهای ساده و ارزان قیمت عربی است که به خاطر طعم خوبش در سراسر جهان فراگیر شده است.

مواد لازم برای ۴ تا ۶ نفر	
نخود	۲ لیوان
سیب زمینی	۱ عدد متوسط
جعفری	۱ دسته کوچک
پیاز	۱ عدد
سیر	۴ حبه
ادویه فلافل	۱ قاشق چایخوری
پودر گشنیز و زیره	هر کدام ½ قاشق چایخوری
پاپریکا و ادویه کاری	هر کدام ½ قاشق چایخوری
پودر گشنیز و فلفل قرمز	هر کدام ½ قاشق چایخوری
نمک و فلفل سیاه	به مقدار کافی
زردچوبه و روغن	به مقدار کافی

طرز تهیه فلافل ساده

مرحله اول

برای تهیه فلافل خوشمزه و ساده ابتدا نخود را از شب قبل داخل یک ظرف حاوی آب می ریزیم و در صورت امکان چندین بار آب آنرا تعویض می کنیم تا علاوه بر اینکه نخود نرم شود، نفخ اش نیز به طور کامل گرفته شود.

مرحله دوم

در این مرحله نخود را داخل میکسر یا چرخ گوشت می ریزیم، سپس پوست سیب زمینی، پیاز و سیر را می گیریم و آنها را نیز به همراه جعفری به چرخ گوشت یا میکسر اضافه می کنیم و مواد را به صورت درشت میکس می کنیم.

مرحله سوم

توجه داشته باشید که خمیر فلافل نباید کاملا مانند پوره شود و باید تکه های ریز نخود درون مایه فلافل احساس شوند. اگر چرخ گوشت در دسترس داشته باشیم، بهتر است مواد را دو بار چرخ کنیم تا کاملا له و شبیه پوره نشوند.

مرحله چهارم

حالا خمیر فلافل را درون یک کاسه مناسب می ریزیم. در صورتی که خمیر آب انداخت مقدار کمی آرد نخودچی به آن اضافه می کنیم و مخلوط می کنیم تا مایه فلافل منسجم شود. توجه داشته باشید که مایه فلافل نباید خیلی سفت باشد.

مرحله پنجم

در این مرحله ادویه فلافل را به همراه پودر گشنیز، زیره، پاپریکا، ادویه کاری، پودر گشنیز، فلفل قرمز، نمک، فلفل سیاه و زردچوبه به مایه فلافل اضافه می کنیم و چند دقیقه آنرا با دست ورز می دهیم تا ادویه ها به خوردش بروند.

مرحله ششم

پس از اینکه مایه فلافل آماده شد، روی کاسه را با سلفون می پوشانیم و به مدت ۳۰ دقیقه تا یک ساعت در یخچال قرار می دهیم تا طعم مواد با هم تلفیق شود. پس از گذشت این زمان کاسه را از یخچال خارج می کنیم.

مرحله هفتم

در این مرحله یک تابه گود روی حرارت قرار می دهیم و به اندازه ای روغن اضافه می کنیم که فلافل ها هنگام سرخ شدن به طور کامل درون روغن شناور باشند. در ادامه قالب فلافل زن را درون یک کاسه آب می زنیم تا نمدار شود.

مرحله هشتم

حالا با قاشق از مایه فلافل درون قالب می ریزیم و با پشت قاشق آنرا صاف می کنیم، سپس درون روغن داغ می اندازیم و اجازه می دهیم فلافل ها مغز پخت شوند. حرارت باید کم باشد و روغن باید کاملا داغ و جوشان باشد.

مرحله نهم

پس از اینکه یک سمت فلافل ها سرخ شد، آنها را بر می گردانیم تا سمت دیگرشان نیز طلایی شود. در پایان فلافل های سرخ شده را روی دستمال حوله ای یا توری فلزی قرار می دهیم تا روغن اضافی شان گرفته شود، سپس با مخلفات دلخواه سرو می کنیم.