

طرز تهیه فلافل ماهی

ابتدا ماهی ، نخود چرخ شده ، پیاز رنده شده ، سیر له شده و گشنیز کاملاً ساطوری شده را با هم مخلوط کرد...



مواد لازم برای چهار نفر :

ماهی (فیتو) = 300 گرم

نخود خیس شده = 400 گرم

پودر زیره سبز = 1 قاشق مرباخوری

تخم مرغ = 2 عدد

پیاز رنده شده = 1 عدد متوسط

سیر له شده = 2 حبه

گشنیز خرد شده = 3 قاشق سوپخوری

بکینگ پودر = 1 قاشق غذاخوری

نمک و فلفل ، زرد چوبه و روغن = به میزان لازم

طرز تهیه :

ابتدا ماهی ، نخود چرخ شده ، پیاز رنده شده ، سیر له شده و گشنیز کاملاً ساطوری شده را با هم مخلوط کرده سپس پودر زیره ، نمک ، بکینگ پودر ، فلفل و زرد چوبه را به مواد اضافه کرده و خوب ورز دهید تا مخلوط شود . سپس از مواد به اندازه یک گردو برداشته و در روغن فراوان سرخ کنید . این غذا را همراه نان باگت ، خیار شور ، کاهو و گوجه فرنگی سرو میکنند .