



קל



20 דקות



4 מנות

מרכיבים

8 יחידות פלאפל

1 פיתה

4 כפות שמן, תירס, בוטנים, זית

2 עגבניות פרוסות לשמיניות

2 מלפפונים פרוסים לטבעות

1 בצל סגול קטן, פרוס לרצועות

15 עלי תרד פריים

1 כוס גרגירי חומס

1/2 צרור פטרוזיליה קצוצה

1 לימון סחוט

היוצרות התהפכו ומנת הפלאפל הפכה לסלט שהוא ארוחה טעימה, מזינה וטבעונית

הוראות הכנה

1. להכנת כדורי הפלאפל

מרפדים תבנית בנייר אפייה ואופים את כדורי הפלאפל בתנור, לפי ההוראות שעל גבי האריזה.

2.

חוצים את הפיתה לשתיים, מתבלים בשמן זית וסומק ואופים בתנור עד מידת הקריספיות הרצויה. חותכים את הפיתה לפיסות בגודל שאוהבים.

3. להרכבת הסלט

מניחים בקערה את הירקות וגרגירי החומס, מתבלים בלימון, שמן זית, מלח ופלפל.

4.

מסדרים את כדורי הפלאפל ופיסות הפיתה הקלויה מעל הירקות ומזלפים טחינה בכמות שאוהבים.

המתכון של בת-חן דיאמנט

בדוק מתכונים נוספים ב - TIVALL.CO.IL