

# FALAFEL AND HUMMUS

## Ingredients

Tarator ( Yogurt + tahini + lemon + garlic)

pinch of salt

pomgrana hone

sumac

lemon slices

Mint

parsley

chopped lettuce

pickle

chopped cucumber

chopped tomato

Hot sauce

falafel

hummus with tahini

Bread

For a falafel sandwich:

1 teaspoon salt

juice of a lemon and a half

a little olive oil

200 g tahini

cold water cup

400 grams frozen boiled hommus

For the seasoning hummus with tahini:

frying oil

some water (before frying to reach the desired

1 cup of water + a little lemon juice

1 teaspoon Sodium Kreonate

green onion (as desired)

some coriander seeds

1 teaspoon dried coriander

1 teaspoon and a half of cumin

Quarter of a teaspoon of white pepper

2 teaspoons salt

## Ingredients

3 green mint leaves

green coriander (as desired)

parsley

4 garlic cloves

small onion

1 kilo of hommus

For falafel seasoning:

## Directions

لتحضير تبتيلة الفلافل: اولاً تأتي بالحمص ( الحمص مقنوع من 12 ساعة) ونضعه بالماكينه الكهربائيه ونضع بصلة (بكل وجبة حطوا قطعة صغيرة بصل منشان ما يسود) , ثوم , بقدونس , كزبرة خضراء (لكن فيكم تستغنوا عن الكزبرة الخضراء ؛ الكزبرة اليابسة بتعوض عنا , لكن طيبة ) , نعناع ونخلط المكونات مع بعضهم بالماكينه الكهربائيه ومن ثم نضعهم بوعاء ونضع عليهم ملح , فلفل ابيض , كمون ناعم ( الكمون لان الحمص بيعمل نفخة ) , كزبرة يابسة , كزبرة حب , (اذا بدكم تفرزوا هي العجينة ما تنهروها ؛ تفرزوها والتبهر وقت القلي) ومن ثم نعجن المكونات مع بعضها ( اذا عندكم بصل اخضر فيكم تحطوا) ثم تترك العجينة ترتاح قليلاً ( ولازم تغطوا العجينة بقطعة نابلون منشان ما ينشف الوجه ) وبعدها نضع كربونات الصوديوم ( ما تكثرنا منشان ما يعطي طعمة مرة بالفلافل ؛ هاد بيوقعوا الناس بمشكلة الي هي التفاعل نعو ؛ كربونات الصوديوم بشو بتختلف عن البيكينج باودر؟ البيكينج باودر فيها اسيدتي يعني فيها شي بخليها تتفاعل , اما كربونات الصوديوم مافيه اسيدتي ما فيها حموضة فما بتتفاعل) ؛ ثم نضيف كاسة ماء مع القليل من عصير الليمون ( هاد شو بخلي ؟ بخلي كربونات الصوديوم تتفاعل) ومن ثم نحرك المكونات و نتركهم لمدة 10 دقائق وبعدها نقوم بتغشيل النار تحت الزيت ومن ثم نضيف لهم الماء قبل مرحلة القلي (ليش؟ لان الحمص بضل يشرب ماء لكن لحدود معينة مافي عيار هون لكمية ماء على حسب نوع الحمص فديش يبشرب ماء ليوصل للقوام المعين ؛ و ملازم تكثرنا ماء لان يبطلع من جواتو معجن). لتحضير تبتيلة المسبحة(الحمص بالطحينة): اولاً تأتي بالحمص (( الحمص منقوع ليلة كاملة ؛ وبعد النقع مسلووق لحتى بصير مهري هري ؛ وفرزتوا وجمدتوا , فيكم تستعملوا حمص المعلب واذا لقيتوه مو مستوي 100% فيكم تسوه وتستعملوه ) , ( فكرة البرودة انو الماكينات الي بتطحن بتعطي حماوية على الدوران فيبفصل ويبفرط وما يبطلع ناجح ؛ خصوصاً كريم الثوم لانو في بيض ؛ فدائماً لازم يكون في برودة ؛ اذا عم تستعملوا حمص معلب بتحطوا مكعبات ثلج معو )) ونقوم بطحنه في الماكينه الكهربائيه ( بس تلاقوا الحمص عجن و تماسك مع بعضو ونطحن منبلش ناخذ ماء بارد ؛ اما اذا عم تستعملوا حمص مو بارد بتحطوا مكعبات ثلج ما بتحطوا ماء ؛ وبتنزلوا الماء على مهلكم لحتى تتحرك الماكينه وما توقف ) ثم ننزل الطحينة على الحمص ونطحن المكونات مرة اخرى ( دائماً الطحينة نص كمية الحمص ؛ لما بتنزلوا الطحينة " من اهم الاغلاط الي بيوقعوا فيها الناس بحطوا معها الحمض او ليمون " , الطحينة لما تحط معها ليمون بتصير عجين وتكمش ) ومن ثم نضع زيت زيتون ونعيد طحن المكونات (( الي بضيف للمسبحة طعم طيب ولذيذ هوي زيت الزيتون بس ما تكثرنا ليش ؟ منشان الزيت يسرع حركة الماكينه ) , ( كل شوي بتحركوا المسبحة بملعقة ليش ؟ لحتى ترتاح وما بصير عليها ضغط ويكون في شي مكس تحت وشي فوق )) ثم نضيف عصير الليمون وملح (( وكل ما قسيت معكم بتحطوا مكعب ثلج او شوية ماء بارد كثير او شوية زيت زيتون منشان تصل تتحرك) ونقوم بطحن المكونات جميعها(اذا بلشتوا تشموا ريحة من محضرة الطعام او الخلط بتوقفوا تريحوه لان دغري يبحترق). مرحلة القلي وتشكيل اقراص الفلافل: بعد ان اصبح الزيت ساخن نقوم بتشكيل اقراص الفلافل بواسطة القالب الخاص بها(بتاخذوا القسم الناشف وبتخوه بشوية ماء وبشكل قرص الفلافل على القالب) ثم نثقب القرص من المنتصف ونضعه بوعاء السمسسم قليلاً ( دائماً القالب لازم يكون بالماء منشان ما القرص يلزق فيه) ومن ثم ننزله بالزيت ونقوم بقلي جميع اقراص الفلافل في نفس الطريقة ((حرارة الزيت لا حامي كثير ولا بارد كثير يعني حرارتو 170\_180 ليش؟ منشان قرص الفلافل يستوي من جوا وبطلع مقرمش من برا , لما يكون الزيت حامي يبطلع القرص اسود وبس يكون الزيت بارد يبطلع غائب زيت), ( كيف منعرف القرص استوا على النار المتوسطة؟ بتلاقوا ما عاد طلع فقاعات بكون استوا من جوا ومن برا ومقرمش وبيأخذ العقل)). مرحلة لف سندويشة الفلافل: بعد قلي اقراص الفلافل تأتي بالخبز ونضع عليه المسبحة ثم الشطلة , قرص الفلافل , بندورة مقطعة , خيار مقطع , مخلل خيار , خس مقطع , بقدونس مقطع , نعنع مقطع, شرجات الليمون , سماق, دبس رمان , رشة ملح , طرطور(لبن + طحينة + ليمون + ثوم) ومن ثم نقوم بلف الخبز وبعدها تصيح سندويشة الفلافل جاهزة .

C H E F O M A R

Bon Appetit!