



ФАЛАФЕЛЬ

Класс 8в Пастухова Виктория
Кл. руководитель Притчина А.М.

- Распространённая гипотеза утверждает, что фалафель первыми начали готовить египетские копты в качестве замены мяса во время Великого поста. Затем блюдо распространилось на север, в Левант. Согласно другим мнениям, фалафель возник ещё в фараоновском Египте либо в Индийском субконтиненте.
- Фалафель — это форма множественного числа арабского слова *филфиль* — «перец».

Фала фель

— блюдо, представляющее собой жареные во фритюре шарики из измельчённых бобовых (обычно нута, но не только), приправленные пряностями.

Ингредиенты и рецепт

- Ингредиенты:

- Нут - 450г
- Лук - 2 шт
- Чеснок - 5 зубчиков
- Кинза - 1 пучок
- Петрушка - 1 пучок
- Зира (кумин)
- Тмин
- Черный перец
- Соль – 1 столовая ложка
- Паприка
- Корица



Рецепт







Фалафель получился
очень вкусным!
Советую каждому,
хоть раз в жизни
приготовить его.