סדנה־לי

פלאפל אפוי מגרגירי חומוס והרבה ירק

כמות	הכנה	בישול / אפייה	זמן כולל
20 כדורים שטוחים	**25 דקות**	**30 דקות**	**12 שעות ו־55 דקות**

ציוד: מעבד מזון ותבנית תנור

מצרכים

- ☐ 250 גרם חומוס יבש
- ☐ בצל קטן
- ☐ 3 שיני שום
- ☐ כוס עלי פטרוזיליה דחוסים קלות
- ☐ חצי כוס עלי כוסברה
- ☐ כפית כמון
- ☐ כפית אבקת אפייה
- ☐ כפית מלח
- ☐ 3 כפות שמן זית

אופן ההכנה

1. משרים חומוס בהרבה מים במקרר 12–18 שעות. מסננים היטב ומייבשים; אין לבשל את הגרגירים לפני הטחינה.
2. טוחנים חומוס, בצל, שום ועשבים בפולסים עד לפירורים לחים ועדינים. מגרדים דפנות וטוחנים שוב לפי הצורך, בלי להפוך למחית חלקה.
3. מערבבים כמון, מלח ואבקת אפייה. בודקים שחופן תערובת נדחס ומחזיק צורה; אם הוא מתפרק, טוחנים מעט יותר.
4. מחממים תנור ל־200 מעלות ומשמנים נייר אפייה בכף שמן. יוצרים 20 קציצות בעובי כ־1.5 ס״מ ומברישים ביתרת השמן.
5. אופים 15 דקות, הופכים בעדינות ואופים עוד 12–15 דקות, עד השחמה ובישול מלא במרכז. מגישים חם עם טחינה, אם רוצים.