

# פלאפל

330 קלוריות (מטוגן)

200 קלוריות (בתנור)

## מרכיבים:

- 1 כוס חומוס יבש (לפני השרייה)  
או קצת פחות מ-3 כוסות חומוס לאחר השרייה (לילה)
- 3 גבעולי פטרוזיליה  
(ניתן גם להוסיף 2 גבעולי כוסברה)  
(ניתן גם להוסיף חופן נענע)
- 1 בצל בינוני חתוך לרבעים
- 3 שיני שום
- מעט מיץ לימון
- 1 כפית כמון
- חצי כפית מלח
- רבע כפית סודה לשתייה
- רבע כפית פפריקה
- רבע כפית פלפל שחור
- כף מים

## הכנה:

1. שוטפים את גרגירי החומוס המושרים וטוחנים במעבד מזון עם הפטרוזיליה, השום והבצל עד לקבלת תערובת אחידה.
2. מעבירים לקערה ומוסיפים את התיבול.
3. מערבבים ונותנים לנוח ל-20 דקות.
4. מכינים כדורים בגודל כדור פינג פונג ומטגנים או אופים בתנור עד להזהבה.