



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**