



פלאפל

פלאפל הוא המאכל המפורסם של המדינה.
פלאפל הוא כדור מטוגן.
עושים את הפלאפל מחומרים שונים,
כמו גרגרים של חמוס ותבלינים.
בדרך כלל שמים את הפלאפל בפיתה.
אפשר להוסיף לפיתה עם הפלאפל עוד דברים.
למשל: חמוס, צ'יפס, סלט.

בדפים האלה אפשר ללמוד איך להכין פלאפל בבית.
בדפים האלה יש הסבר:

מה החומרים כדי להכין כדורים של פלאפל

מה הכלים כדי להכין כדורים של פלאפל

איך מכינים כדורים של פלאפל

בהצלחה,
צופיה אביטן
ומחלקת תרבות ופנאי, אגודת עמי

יעוץ נגישות קוגניטיבית:
המכון הישראלי להנגשה קוגניטיבית

כדורי פלאפל

חומרים כדי להכין 25 כדורים של פלאפל:



כוסות גרגרים של חמוס

2



פרוסות לחם

2



שיני שום

5



כפיות סודה לשתיה

2



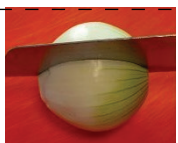
כוס עלים של פטרוזיליה

חצי



כוס עלים של כוסברה

חצי



בצל

חצי



כף שומשום

1



כפית מלח

כפית כמון

כפית פפריקה

כפית פלפל שחור

1



בקבוק שמן לטיגון

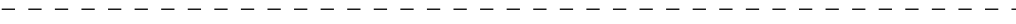
1

כדורי פלאפל

כלים כדי להכין 25 כדורים של פלאפל:



כף



כפית



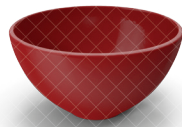
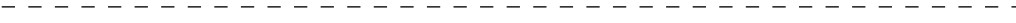
סכין



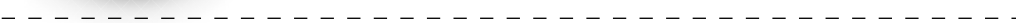
כוס



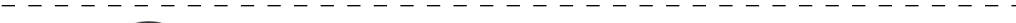
מטחנה



קערה



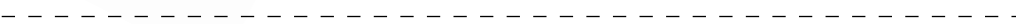
טיימר (שעון) של מטבח או בטלפון



סיר עמוק



כף עם חורים



מסונת

כדורי פלאפל

איך מכינים:



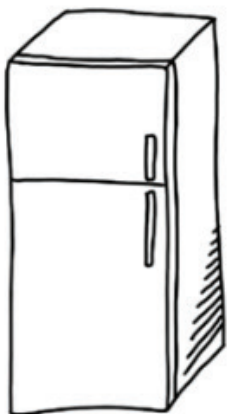
שוטפים ידיים במים וסבון

1



טוחנים במטחנה
את כל החומרים לפלאפל

2



שמים במקרר בקערה,
ל-30 דקות.
אפשר גם ליותר מ-30 דקות.
אפשר להיעזר בטיימר (שעון)
של מטבח או בטלפון.

3

כדורי פלאפל

איך מכינים - המשך:



עם הידיים, מכינים כדורים
בגודל של כדור פינג-פונג

4



יחד עם אדם מבוגר
שאנחנו סומכים עליו –
שופכים שמן לסיר
ומחממים על הכיריים

5



שמים את הכדורים בשמן
בזהירות ומטגנים.
זהירות, זה חם מאוד!
לא לגעת בסיר ובשמן.

6



מוציאים את הכדורים מהסיר
בעזרת כף עם חורים.
שמים במסננת.
מחכים שהפלאפל יתקרר.

7



הפלאפל מוכן.
בתאבון!

8