



كُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا (الأعراف ٣١)
بانو أتابي لذیذ المتواضع من وصفات الأكل

كوفة المضغوط

Sıkma Köfte



٥٠٠ غرام كوفة لحك
١ فنجان قهوة طحير
١ عدد بيض
١ عدد بصل جاف
١ ملعقة شاي فلفل
١ ملعقة شاي كاربو
١ كأس زيادي
٢ كوب ماء من مياه
١ كوب شاي زيت
١ ملعقة حلو فلفل
٢ ملعقة شاي ملح

- # يخلط لحم الفرغ , طحين , بيض , بصل المبشورة , فلفل أسود , كربونات , ملح , مع بعض ١٠ - ١٥ دقائق
- # يقطع على حسب طول اصبع على عدة أجزاء
- # يقلب كفتيات أولاً مع زيت السائل خفيف
- # بعدها يشوي في مياه اللحم ٣٠ - ٣٥ دقائق
- # يؤخذ الكفتيات المقلية والمشوية على الأطباق
- # يسكب عليها الزبادي والفلفل الأخضر المقلب بالزيت

ملاحظة : يمكن طبخ الكفتيات في الفرن , وبعدها يشوي نفس الشكل