



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

كوفتة عيش الغراب Mantarlı Köfte



٥٠٠ غرام عيش الغراب
٦ ملعقة حساء زيت
٢ عدد طماطم
١ عدد بصل جاف
٧-٨ أسنان ثوم
٤ عدد بصل أخضر
١ ملعقة حساء معج
٥٠٠ غرام كوفتة لح
١ شريحة داخل خبز
١ عدد بصل جاف
١ عدد بيض
١ ملعقة حلو كميون
١ ملعقة حلو ملح
١ ملعقة نشاي فلفل
١ كوب ماء من مياه

- # أولاً يحظر حرج الكوفتة
- # يخلط البصل المبشورة داخل خبز القديم , فرم اللحم , البيض كيميون , ملح وفلفل الأسود مع بعضهم ١٠ دقائق
- # يحضر كوفتيات على كبر بندق , ويخلط على طحين في تبسي
- # يوضع زيت سائل في القدر , ويوضع عليها البصل المقطوع عندما ناعم البصل يضاف عليها الثوم المقطعة الرقيقة ويشوي ٥ دقائق
- # يوضع عليها أولاً عدة قطع من الفلفل الأخضر , وبعدما يوضع الطماطم المقطعة الرقيقة ويطبخ في حرارة المتوسطة ٥ دقائق
- # يوضع صلصة , يضاف ملح , ويضاف عليها عيش الغراب المنطفة والمقطعة ويطبخ ١٠ دقائق
- # ويصفى عليها الكوفتيات المجهزة
- # يضاف عليها ١ كوب ماء من المياه ويطبخ ٢٥ دقائق في الحرارة المتوسطة
- # وتقدم للخدمة وهي ساخنة

ملاحظة : يوضع عيش الغراب في الخام