



Comer, beber, pero no por el exceso de residuos (Al-A'raf 31)  
Banu Atabay's Mütevazı Lezzetler® Turco recetas de cocina

## Repollo con albóndigas

Lahanalı Köfte



5 hojas de repollo mediano  
3 pimientos verdes largo  
2 dientes de ajo  
1 tomate  
1 cucharada de pasta de tomate  
1 cucharadita de orégano  
1 cucharadita de sal  
1 1/2 vaso de agua o caldo  
1/2 vaso de aceite vegetal  
1 cu kasar queso rallado

Para la albondigas:

500 gramos de carne de ternera terreno, fatless  
1 cebolla pequeña  
8 dientes de ajo  
3 rebanadas de pan rancio  
1 cucharadita de sal  
1 cucharadita de pimienta negro  
1 cucharadita de comino

# Preparar las albóndigas en primera: aplastar el ajo con sal, añadir la cebolla rallada y migas en el mismo. Amasar la mezcla, hasta suavizar las migajas.

# Agregar carne molida, comino y pimienta negro en él, amasar esta mezcla durante 5 minutos como mínimo. Pick nogal pequeñas piezas de la albóndigas "mezcla, rollo de ellos en primera y, a continuación, la forma como hamburguesas.

# Ponga 1/2 vaso de aceite vegetal en una olla grande y caliente a fuego mediano. A continuación, la fritura ambos lados de las albóndigas con este aceite, hasta que el color de las partes cambia un poco.

# Después de retirar el albóndigas del aceite, añadir finamente en rodajas largo pimientos y el ajo en el mismo aceite. Sofría hasta que el color de las piezas de pimienta cambios.

# Añadir finamente en rodajas no cocidas de repollo, ajo y pasta de tomate en él. Sofría la mezcla hasta que el repollo convertirse en piezas más pequeñas. Añadir pelada y finamente picada en tomate y sofría por un tiempo. Añadir 1+1/2 vaso de agua o caldo en el mismo, cubrir la tapa de la olla y cocine la comida para la mitad de una hora.

# Ponga la mezcla cocida de col en un tazón aparte. Coloque el albóndigas en la misma olla, por conseguir que se queden en particular una y otra vez.

# Ponga la mezcla de repollo lo largo de los albóndigas kasar y espolvorear el queso en todas partes. Cubra la tapa de la olla y cocine por 20 minutos.

# Servir caliente.

**Nota:** En lugar de queso kasar, cualquiera de los quesos grasos pueden ser utilizados también para preparar el "albóndigas con col".