



Albóndigas con zucchini

Kabaklı Köfte



500 gramos carne molida, fatless
2 rebanadas de pan rancio
1 cebolla grande
1/2 cucharadita de pimienta negro
1 cucharadita de sal
1/3 vaso de harina

Para llenado:
1 calabacín mediano

Para la salsa:
2 pimientos banana
2 tomates grandes
1 cucharada de pasta de tomate
1/2 cucharadita de sal
6 cucharadas de aceite vegetal
1+1/2 vaso de agua o caldo

- # Ralle la cebolla en las migajas, agregar la sal en ella y amasar la mezcla hasta que se convierte en homogéneo. Agregar carne molida y la pimienta en negro y amasar esta mezcla durante unos 6-7 minutos.
- # Preparado Cubra la mezcla y refrigerar en la capa más baja de la nevera.
- # Al final de la refrigeración tiempo, recoger los pedazos, cada uno de ellos es más grande que el tamaño de nogal, a partir de la mezcla. En primer lugar, en rollo de bolas y, a continuación, en vigor entre ellos la palma de la mano para hacerlos llegar a tamaño plato.
- # Ponga suficiente calabacín rallado en el centro de la piezas de carne. Cierre el rollo y albóndigas ellos. Coloque la harina sobre ellos en la bandeja y agitar la bandeja para cubrir las albóndigas con harina.
- # Preparar todas las albóndigas de esta manera y refrigerar ellos. Mientras tanto preparar la salsa.
- # Ponga el aceite vegetal en una olla y caliente a fuego mediano. A continuación, agregue las semillas eliminado finamente en rodajas y los pimientos banana en ella.
- # Cuando la pimienta a su vez en piezas de color amarillo, añadir peladas y finamente picado de tomate en él. Cocine la mezcla hasta que el tomate piezas sueltas su forma. Por último, añadir sal y 1+1/2 vaso de agua o caldo en ella, hacer la mezcla para alcanzar la temperatura de ebullición.
- # De anuncios albóndigas en el punto de ebullición la mezcla, respectivamente. Cubra la tapa de la olla y cocine la comida a fuego medio durante unos 17-20 minutos.
- # Servir caliente.

Nota: Las albóndigas se debe añadir en la salsa, que se alcanza a la temperatura de ebullición, definitivamente.