



## Brócoli con albóndigas

Brokolili Köfte



500 gramos carne molida, baja grasos  
1 cebolla mediana  
2 rebanadas de pan rancio  
8-10 tallos de perejil  
1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio  
1 cucharadita de comino  
1 cucharadita de pimienta negro  
1 cucharadita de sal  
500 gramos de brócoli

Para cubrir:  
1 huevo  
1 vaso de queso rallado kasar  
1 1/2 vaso de leche  
2 cucharadas de aceite vegetal  
3 cucharadas de harina  
1/4 cucharadita de bicarbonato de sodio  
1/2 cucharadita de sal

- # Preparar las albóndigas "en la primera mezcla. Coloque rebanadas de pan rallado y la cebolla en un tazón. Amasar la mezcla hasta suavizar las migajas. Añadir sal, pimienta negro, comino, bicarbonato de sodio y la carne molida en el mismo.
- # Amasar esta mezcla durante unos 5 minutos. Añadir el perejil finamente troceados en ella. Amasar la mezcla hasta que el perejil piezas radica en la mezcla homogénea. Coloque en la nevera para refrigerar por media hora.
- # Mientras tanto, ponga 1 vaso de agua, 1 / 4 cucharadita de bicarbonato de sodio y 1 / 4 cucharadita de sal en una olla profunda. Cuando la mezcla llega a la temperatura de ebullición, añadir el lavado y recogido en pedazos de brócoli en ella.
- # Cubra la tapa de la olla y cocine la mezcla más bajos fuego medio durante 15 minutos. Al final del tiempo de cocción, coloque el brócoli en pedazos un tazón, que está lleno de agua fría. Luego, coloque el brócoli en pedazos un colador.
- # Batir la mezcla de kasar el queso rallado, huevo, harina, aceite vegetal, bicarbonato de sodio, la leche y la sal en un tazón profundo.
- # La grasa de la bandeja de hornear o un lugar a prueba de grasa papel en ella. Elige piezas de las albóndigas "mezcla de ellos y la forma en que lo desee.
- # Portada albóndigas con la que cubre la mezcla y colocarlos en la bandeja. Luego cubrir los pedazos de brócoli y colocarlos en la bandeja también.
- # Coloque la bandeja en el horno, que está configurado a 200 C. Cocine la comida hasta que el brócoli y las albóndigas se convierten en piezas de color rojo.
- # Ponga algunos pedazos de brócoli y albóndigas en el servicio de platos y servir la comida esta caliente.

**Nota:** Las comidas que la carne y los ingredientes deben ser cocidos en el horno, debe ser cocido en el horno que está establecido en alto calor.