



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

## Bulgur albóndigas con tomate

Domatesli Bulgur Köftesi



300 gramos carne molida, fatless  
1 1/2 vaso de bulgur, tipo delgado  
1 1/2 vaso de agua caliente  
1 huevo  
1 cucharadita de comino  
1 cucharadita de pimienta negro  
1 cucharadita de sal  
10 - 15 tallos de perejil

Para la salsa:  
6 tomates medianos  
8 dientes de ajo  
5 cucharadas de aceite vegetal  
1 cucharadita de azúcar granulada  
1/2 cucharadita de sal

- # Añada 1+1/2 vaso de agua en bulgur y de descanso esta mezcla durante 10 minutos, para hacer crecer el bulgur. A continuación, añadir comino, sal, pimienta y negro de huevo en la mezcla y amasar él.
- # Finalmente, añadir carne molida en la mezcla y amasar él, hasta que la mezcla se convierten en homogéneas (5 minutos por lo menos). Pick nogal de tamaño medio de las piezas albóndigas "mezcla, rollo de ellos y, a continuación, la forma como hamburguesas.
- # Grill hornear o la quema de albóndigas sin ellos, pero hacen demasiado seco.
- # Mientras tanto preparar la salsa. Rallar el tomate, la rebanada de dientes de ajo finamente y ponerlas en una profunda olla, agregar el azúcar granulado, sal y aceite vegetal en ella.
- # Coloque la olla a fuego medio y hacer llegar la mezcla a hervir la mezcla. Luego, a su vez el calor a bajo y cocine por 5 minutos más.
- # Agregue el albóndigas en la salsa y cocine junto a fuego medio por 5 minutos más. Añadir el perejil finamente troceados en él justo antes de la eliminación de la estufa y revuelva él.
- # Servir caliente.

**Nota:** El azúcar granulado, que se añade a salsas de tomate, es para eliminar el sabor agridulce de tomate.