



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

Albóndigas sartén

Tava Köftesi



500 gramos de carne de ternera terreno, fatless
1 cebolla mediana
1 rebanada de pan rancio
1/2 cucharadita de pimienta negro
1 cucharadita de sal

Para la parte superior:
1 cebolla mediana
2 tomates medianos
2 patatas medianas
4 pimientos banana
2 cucharadas de pasta de tomate
5 cucharadas de aceite de girasol
1 cucharadita de sal
2 vaso de agua

- # Ralle la cebolla y mezclar con miga de pan. Agregar carne molida, sal y pimienta negro sobre el mismo. Amasar la mezcla durante unos 5 minutos.
- # Pick piezas, que son más pequeños que las nueces, las albóndigas de la "mezcla, rollo y en lugar de mediano tamaño bandeja de hornear.
- # Después de la configuración y la colocación de los albóndigas en la bandeja de hornear, preparar la salsa.
- # Ponga aceite de girasol en una olla, coloque la olla a fuego medio y hacer que el petróleo se convierten en caliente. A continuación, añadir medio círculo en forma de rodajas de cebolla en ella.
- # Cuando la cebolla se convierte en transparente, agregar pasta de tomate en él y sofría la mezcla por un tiempo. El añadir las semillas retirado y cortado en trozos grandes pimientos de plátanos en la mezcla. 2 minutos después, agregue los trozos de patatas en la mezcla.
- # Después de pre-cocción de la papa, agregar la sal y el agua en él. Retire la olla de la estufa, cuando la mezcla llegue al punto de ebullición. Cuando la mezcla se convierte en tibia, agregue la no-peladas, tomate picado, pero en la mezcla, y remover la misma.
- # Ponga esta salsa en todo el albóndigas en la bandeja de hornear y cocinar la comida en el horno durante unos 40 - 45 minutos. El horno debe estar precalentado a 200 C.
- # Servir caliente.

Nota: Los tomates, que se añaden a la mezcla, no son pelados para mantener la forma de las piezas.