



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

Albóndigas con pan empapados salsa

Tiritli Köfte



500 gramos cubos de ternera
200 gramos terreno de carne de ternera, fatless
1 vaso de bulgur, tipo delgado
1 cebolla mediana
1 vaso de garbanzos
1/2 cucharadas de pasta de tomate
1/2 cucharadas de pasta de pimiento
4 cucharadas de aceite vegetal
1/2 cucharadita de pimienta negro
1+1/2 cucharadita de sal
4 vaso de agua o caldo

- # Descanso el bulgur en 1 vaso de agua tibia durante 10 minutos. A continuación, añadir 1/2 cucharadita de sal, 1/2 cucharadita de pimienta negro y carne de ternera terreno en ella. Amasar durante aproximadamente 10 minutos, por orinarse en las manos cada cierto tiempo durante el amasado.
- # A continuación, elija piezas, que son más pequeños que las nueces, de la mezcla, rollo de ellos y el lugar en un servicio de placa plana. Colocar la placa en la capa más baja de la nevera.
- # Ponga el aceite vegetal y cubos de ternera en una olla y cocinar a fuego medio, hasta que la carne piezas de dar su caldo de remojo y otra vez.
- # Añadir la pasta de pimiento, pasta de tomate y cebolla finamente cortada en cuadritos sobre el mismo.
- # Cuando la cebolla se convierte en transparente, añadir los garbanzos, 1 cucharadita de sal y 4 vaso de agua caliente o caldo en la mezcla.
- # Cuando la mezcla llega a la temperatura de ebullición, retire el albóndigas de la nevera y ponerlas en la mezcla. (No agitar la mezcla para mantener la forma de las albóndigas, pero agitar la olla suavemente.)
- # Cubra la tapa de la olla, y cocine la comida a fuego medio durante 10 minutos. Luego de sacarlo de la estufa y servir caliente.

Nota: Las albóndigas, que incluyen bulgur pueden perder sus formas, si se quedan en estado líquido durante mucho tiempo. Por lo tanto, este tipo de albóndiga comidas deben ser cocidos antes de la porción.