



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

Albóndigas con Roux

Meyaneli Köfte



500 gramos de carne de ternera suelo, medio graso
1 cebolla mediana
2 dientes de ajo
2 rebanadas de pan rancio
1/2 cucharadita de comino
1/2 cucharadita de pimienta negro
1 cucharadita de sal
1 vaso de garbanzos

Para freír:
1/3 vaso de aceite de girasol

Para Roux;
1 cucharada de margarina
1 cucharada de harina
3 vaso de caldo
1 diente de ajo
1 cucharada de vinagre
1/2 cucharadita de pimienta negro
1/2 cucharadita de sal

- # Limpiar los garbanzos en la noche. Lavar y descanso en el agua de la noche a la mañana. Vierta los garbanzos con el agua, los garbanzos, que descansaba en, en una olla y hervir hasta ablandar los garbanzos.
- # Agregar la cebolla rallada y ajo aplastado en la rebanadas de pan rancio. Amasar la mezcla hasta que la rebanadas de pan suavizar.
- # Agregar carne molida, comino, sal y pimienta en negro, y amasar la mezcla durante 5 minutos. Lugar en que la capa inferior de la heladera y refrigerar por 1 hora.
- # A continuación, recoger piezas, que son más pequeños que las nueces, pero más grande que las avellanas, a partir de la mezcla y rollo de ellos. Fry en aceite de girasol en una sartén.
- # Para la preparación de la Roux, poner la margarina en una olla y se derrite a fuego mediano. Luego agregar la harina en ella y asado, hasta que el color de la harina se convierte en rosa.
- # A continuación, añadir el caldo frío, el vinagre, el ajo triturado, negro pimienta y sal de él. Cook por revolviendo constantemente, hasta que la mezcla llegue a la derecha coherencia.
- # Agregue el hervido los garbanzos y las albóndigas fritas en la Roux. Revuelva por un tiempo, sin perder la forma de las albóndigas. Cubra la tapa de la olla, y cocine la comida más bajos de calor durante unos 10 -15 minutos.
- # Servir caliente.

Nota: las albóndigas Originariamente son fritos en mantequilla.