



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

Albóndigas con craqueado Trigo

Bulgurlu Köfte



500 gramos carne molida
1 cebolla grande
1/2 vaso de trigo agrietado
1 cucharada de pasta de tomate
1 vaso de agua
1/2 cucharadita de albahaca seca
1/2 cucharadita de pimienta negro
1 cucharadita de sal

- # Amasar la mezcla de cebolla rallada, carne molida, lavado y drenaje de trigo agrietado y las especias en un recipiente profundo.
- # Resto de la mezcla durante media hora, luego recoger los pedazos del tamaño de nuez de la mezcla las albóndigas y la forma.
- # Coloque el albóndigas en una olla o una sartén con tapa, como la capa 1. Vierta la mezcla de pasta de tomate y el agua en todo.
- # Cubra la tapa a, el lugar más bajo de calor, y cocinar unos 40-45 minutos. Servir bien caliente.

Nota: La especialidad de esta receta se cocina sin aceite añadido.