



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

Abant Kebab

Abant Kebabi



3 yufkas
300 gramos de bistec de filete
2 berenjenas
1 papa mediana
1 cebolla mediana
1 zanahoria mediana
1 pimiento verde largo
1/3 vaso de guisantes enlatados
1 tomate mediano
1 cucharada de pasta de tomate
7 cucharadas de aceite de girasol
1/2 cucharadita de pimienta negro
1 cucharadita de sal
Aceite vegetal para freír

- # Pelar las berenjenas, el descanso en agua salada durante media hora, y cortarlas en cubos, cortar la patata y la cebolla en cubitos también.
- # Fry las verduras con aceite caliente, el lugar en la toalla de papel. Ponga el aceite en una olla, cuando se pone caliente, añadir el pequeño filete de carne en cubos. Cuando se evapora la salsa, añadir la cebolla finamente en rodajas y pimientos verdes.
- # Cuando se suaviza la cebolla, agregar la pasta de tomate. Sofría por unos minutos y, a continuación, añadir el tomate y las verduras fritas.
- # Añadir las judías verdes en lata, negro pimienta, sal y 1 / 3 taza de agua caliente en la olla, cubra la tapa y cocine en ella a fuego mediano durante 20 minutos.
- # Mientras tanto cortar cada Yufka en 8 piezas en forma de triángulo. (24 piezas en total)
- # Cuando el cocido relleno se convierte en tibia, coloque en un colador.
- # Superpose 2 de la yufkas, lugar suficiente cocido relleno en la gran parte de la Yufka. Roll la Yufka. Prepare todos los pinchos de este método, colocarlos en el mediano engrasado bandeja de horno, y la propagación algunos aceites vegetales en todo por la ayuda de un pincel.
- # Cocine en el horno que es calentada a una temperatura de 210 C, hasta que a su vez un poco de color rosa.
- # Retire del horno y esperar un tiempo para conseguir que un poco tibia, y luego lugar a la placa de servicio, vierte todo el agua que usted cocido el relleno.
- # Adorne con hojas de perejil y servir caliente.

Nota: Abant Kebab es de Bolu.