



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

Albóndigas rellenas de ternera

İçli Köfte



200 gramos terreno vacuno, fatless
2+1/2 vaso delgada bulgur
1 cebolla grande
2-3 cucharadas de harina
1+1/2 cucharadas de sal
1/2 cucharadita de pimienta negro
1/2 cucharadita de pimienta roja triturada

Para relleno;
150 gramos carne molida, con bajo contenido de grasa
1 cebolla grande
1/3 vaso de nueces densamente machacados
1/6 vaso de pistacho
1 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de pimienta negro
1/2 cucharadita de pimienta roja triturada
1/2 cucharadita de pimienta
10-15 tallos de perejil
2 cucharadas de aceite vegetal

Para freír;
Aceite vegetal

Preparar el relleno en un principio. Fría la carne molida con 2 cucharadas de aceite vegetal a fuego medio. Cuando el terreno la carne comienza a ser acuoso, añadir los trocitos la cebolla, cocine hasta que la cebolla ablanda.

Añadir densamente machacados nogal, pistacho, sal, pimienta negro, pimienta, pimienta roja triturada y el perejil finamente rebanados en ella, y sacarlo de la estufa. Para mantener el vapor en la olla, cubra la tapa y deje que enfríe.

Cuando el relleno se enfría, prepare la cobertura de las albóndigas. Ponga el bulgur en una bandeja (bulgur debe ser seco). Hacer una piscina en medio de bulgur, poner cebolla rallada, negro pimienta, pimienta roja triturada, sal, 1 / 3 taza de harina en ella.

Knead todos los ingredientes hasta suavizar la mezcla. Para alcanzar el derecho a la coherencia añadir la harina y el agua poco a poco.

Añadir el terreno fatless vacuno en la buena mezcla, amasar la mezcla durante unos 8-10 minutos.

Pick medio limón del tamaño de piezas, rollo entre ellos la palma de la mano. Hacer un agujero en la albóndiga por lo que la convierte en torno a su forefinger.

Llenar el relleno en el agujero, pero no pongas demasiado, y dejar un espacio en la final para cerrar los extremos.

Inversa entre la palma de la mano y se constriñen los extremos y cerrarlas. Las albóndigas recibirá una forma como el fútbol.

Preparar todas las albóndigas de la misma manera. Fry en aceite caliente con color rosa y sin secar, y colocarlos en papel toalla.

Servir caliente.

Nota: "albóndigas rellenas de ternera" es la deliciosa comida en honor del sur y del Sur-Este regiones de Turquía.