



Kefta Au Chou

Lahanalı Köfte



5 feuilles de chou
3 piments vert
2 gousses d'ail
1 tomates
1 cuillère à soupe de pâte de tomate
1 cuillère à café de thym
1 cuillère à café de sel
1,5 tasses d'eau ou de bouillon
1,5 tasse à thé d'huile
1 tasse de fromage râpé
Pour les keftas ;
½ kg. de viande hachée sans graisse
1 petit oignon
8 gousses d'ail
3 tranches de pain rassis
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de poivre noir
1 cuillère à café de cumin

Préparez les keftas ; Battez les ails avec du sel. Rajoutez un oignon râpé avec du pain rassis. Pétrissez jusqu'à que le pain se ramolli.

Rajoutez de la viande haché, du cumin et du poivron noir. Pétrissez au moins 5 minutes. Prenez des morceaux de la taille de noix. Arrondissez puis aplatissez.

Mettez dans la casserole où le plat va cuire, 1,5 tasse à thé d'huile. Quand l'huile chauffe à moyenne température, faites cuire les deux faces des keftas.

Retirez les keftas de l'huile, puis rajoutez les piments hachés et les ails. Laissez cuire jusqu'à que la couleur des piments changent.

Rajoutez les choux hachés finement, des ails et de la pâte de tomate. Laissez cuire jusqu'à que les choux deviennent petit. Rajoutez une tomate épluché et coupé finement. Tournez quelquefois puis rajoutez 1,5 tasse de bouillon de bœuf. Laissez cuire avec le couvercle fermée pendant ½ heure.

Prenez le mélange de chou dans un autre bol. Mettez dans la même casserole, les keftas grillés l'un au dessus de l'autre.

Étalez le mélange de chou sur les keftas, saupoudrez du fromage tout au dessus. Laissez cuire avec le couvercle fermé à moyenne température pendant 20 minutes.
Servez chaud.

N-B; Vous pouvez utiliser d'autre genre de fromage huilé pour cette recette.