



Kefta Au Courette

Kabaklı Köfte



½ kg. De viande de bœuf haché sans graisse
2 tranches de pain rassis
1 oignon
½ cuillère à café de poivre noir
1 cuillère à café de sel
1 tasse de thé de farine
Pour intérieur ;
1 courgette moyenne
Pour la sauce ;
2 piments vert
2 grosses tomates
1 cuillère à soupe de pâte de tomate
½ cuillère à café de sel
6 cuillères à soupe d'huile végétale
1,5 tasses d'eau ou de bouillon

- # Râpez de l'oignon sur le pain rassis, rajoutez du sel puis mélangez l'ensemble. Rajoutez la viande haché et du poivron noir. Pétrissez pendant 6-7 minutes.
- # Fermez le mélange de kefta. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.
- # A la fin du temps, prenez des morceaux un peu plus grand que des noix. Arrondissez, puis aplatissez entre vos paumes.
- # Rajoutez de la râpe de courgette au milieu, puis fermez le bout. Enroulez comme une balle. Mettez dans le plat qui contient de la farine et secouez pour que la boule soit trempé.
- # Préparez tous les keftas de la même manière. Puis remettez au réfrigérateur, et préparez la pâte de tomate pour les keftas.
- # Mettez de l'huile dans une casserole, quand elle chauffe à moyenne température, rajoutez les piments avec les pépins enlevés et hachés finement.
- # Quand les piments deviennent jaune, rajoutez la pâte de tomate, les tomates épluchés et coupé finement. Laissez cuire jusqu'à que les tomates perdent leur forme. Enfin rajoutez du sel et 1,5 tasse de bouillon de bœuf. Laissez bouillir.
- # Jetez les keftas un par un dans le mélange qui est en train de bouillir. Fermez la casserole et laissez cuire à moyenne température pendant 17-20 minutes.
- # Servez chaud.

N-B ; Il faut jeter les kefta dans la pâte de tomate qui est en train de bouillir, car sinon elles se disperseront.