



Kefta Aux Brocolis

Brokolili Köfte



½ kg de viande de bœuf haché
1 oignon moyen
2 tranches de pain rassis
8-10 brins de persil
½ cuillère à café de bicarbonate de soude
1 cuillère à café de cumin
1 cuillère à café de poivre noir
1 cuillère à café de sel
½ kg de brocoli
Pour tremper :
1 œuf
1 tasse de fromage râpé
1,5 tasses de lait
2 cuillères à soupe d'huile végétale
3 cuillères à soupe de farine
½ cuillère à café de bicarbonate de soude
1 cuillère à café de sel

Préparez le mélange de kefta. Mettez dans un bol creux, du pain rassis avec un oignon râpé. Pétrissez jusqu'à que le pain se ramolli. Rajoutez du sel, du poivron noir, du cumin, de la carbonate et de la viande haché.
Pétrissez le mélange de kefta pendant 5 minutes. Rajoutez du persil haché, puis pétrissez encore jusqu'à que le persil s'étale dans tout le mélange. Laissez au réfrigérateur pendant ½ heure.
Pendant ce temps, mettez dans une casserole creux, 1 tasse d'eau, ½ cuillère à thé de carbonate, ½ cuillère à thé de sel. Quand le mélange est au point de bouillir, rajoutez les brocolis séparé en plusieurs morceaux.
Fermez la casserole et laissez cuire à basse température pendant 15 minutes. A la fin du temps, sortez les brocolis pour jeter dans un bol qui contient de l'eau froide. Puis sortez dans un filtre.
Mélangez dans un bol, du fromage râpé, un œuf, de la farine, de l'huile, de la carbonate, du lait et du sel.
Huilez un plat de cuisson, puis faites des keftas selon la forme que vous voulez.
Trempez les keftas dans le mélange puis placez dans le plat. Trempez ensuite les brocolis dans le mélange puis placez dans le plat.
Placez le plat au four préchauffé à 200 degrés, et laissez cuire jusqu'à que les keftas et les brocolis grillent.
Mettez les keftas et les brocolis dans une assiette. Ramenez chaud à table.

N-B; Pour les plat de viande qui se cuit au four, le four doit être chaud et réglé à haute température.