



Kefta Rempli

Dolu Köfte



2 tasses amende boulgour
250 gr. De viande de bœuf sans graisse
1,5 tasses d'eau tiède
2 cuillères à soupe de farine
1 cuillère à soupe d'huile végétale
1 cuillère à café de cumin
1 cuillère à café de sel
Pour remplir ;
2 bouquet d'épinards (500 gr.)
2 oignons moyens
1 œuf
1 tasse de noix
2 tasses de fromage râpé
1 tasse d'huile végétale
1 cuillère à café de sel
1 cuillère à café de poivre noir
1 cuillère à café de flocons de piment rouge

Préparez le remplissage des keftas. Mettez de l'huile dans une casserole, quand elle chauffe, rajoutez les oignons râpés.

Quand les oignons deviennent jaune, rajoutez les épinards coupés et laissez cuire à haute température.

Rajoutez de la noix de coco, du sel, du flocon de piment rouge, du poivron noir et un œuf. Tournez quelquefois puis retirez du four. Rajoutez rapidement le fromage râpé puis mélangez et fermez la casserole.

Préparez l'extérieur pendant que le mélange refroidit. Laissez attendre le boulgour dans l'eau tiède pendant 10 minutes.

A la fin du temps, rajoutez de la viande, du cumin, du sel, de la farine et 1 cuillère à soupe d'huile. Pétrissez le mélange en mouillant les mains pendant 10 minutes.

Huilez pleinement les bols capable de résister à haute température, prenez des morceaux du mélange de boulgour, de la taille d'un citron. Aplatissez en premier dans la paume des mains, puis placez dans les bols huilés.

Placez le mélange d'épinards au milieu, puis mettez du mélange de boulgour dessus pour fermer.

Faites la même manipulation jusqu'à que les ingrédients soient terminés. Placez les keftas au four froid, puis laissez cuire à 195 degrés pendant 30-35 minutes

Tournez à l'envers dans l'assiette, après 5 minutes de la sortie du four.

N-B; Vous pouvez utiliser de la viande haché de poulet à la place de viande haché de bœuf.