



Kefta De Boulgour Aux Tomates

Domatesli Bulgur Köftesi



300 gr. De la viande bœuf haché sans graisse
1,5 tasse de boulgour
1,5 tasses d'eau chaude
1 œuf
1 cuillère à café de cumin
1 cuillère à café de poivre noir
1 cuillère à café de sel
10-15 persil
Pour la sauce ;
6 tomates moyennes
8 gousses d'ail
5 cuillères à soupe d'huile végétale
1 cuillère à café de sucre cristallisé
½ cuillère à café de sel

Mettez 1,5 tasse d'eau tiède dans le boulgour. Laissez attendre pendant 10 minutes pour que le boulgour gonfle. Rajoutez du cumin, du sel, du poivre noir et un œuf. Mélangez l'ensemble.

Rajoutez la viande haché en dernier. Pétrissez jusqu'à que les ingrédients se mélangent. (Au moins 5 minutes) Prenez des morceaux de la taille d'une noix. Faites des keftas rondes et plates.

Faites cuire les keftas dans le grille jusqu'à qu'ils soient complètement secs.

Préparez la sauce pendant ce temps ; Râpez les tomates, hachez les ails finement puis mettez dans un bol creux. Rajoutez du sucre granulé et de l'huile.

Placez la casserole à moyenne température. Quand elle est au point de bouillir, prenez à basse température. Laissez cuire encore 5 minutes.

Rajoutez les keftas dans la sauce. Faites bouillir ensemble pendant 5 minutes à moyenne température.

Rajoutez du persil haché juste avant de retirer du feu. Mélangez.

Ramenez chaud à table.

N-B; Le sucre rajouté dans la sauce tomate permet d'éviter le goût acide des tomates.