



## Kefta De Boulgour Pliée

Bulgurlu Bükme Köfte



250 gr. De viande de bœuf haché  
2 tranches de pain rassis  
1 oignon moyen  
1 cuillère à café de bicarbonate de soude  
1 cuillère à café de cumin  
1 cuillère à café de flocons de piment rouge  
1 cuillère à café de poivre noir moulu  
2 cuillères à café de sel  
Pour l'intérieur;  
250 gr. De viande de bœuf haché  
1 tasse de boulgour fin  
1 petit oignon  
1 poignée de pistaches ou de noix  
1 cuillère à café de poivre noir moulu  
1 cuillère à café de sel  
4 cuillères à soupe d'huile végétale

# Préparez la partie extérieur des keftas. Mettez dans un bol de pétrissage de l'oignon râpé et du pain rassis. Pétrissez le pain.

# Rajoutez de la viande, du flocon de piment rouge, du poivron noir, de la carbonate, du cumin et du sel. Pétrissez puis laissez attendre au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

# Préparez les ingrédients intérieur pendant ce temps. Mettez de l'huile dans une poêle, quand elle chauffe à moyenne température, rajoutez de l'oignon râpé, puis laissez cuire.

# Rajoutez la viande, laissez cuire jusqu'à qu'elle absorbe son liquide. Rajoutez du boulgour lavé, du poivron noir, du sel et des pistaches. Mélangez, fermez le couvercle et laissez refroidir.

# Étalez du papier aluminium de la longueur de 45-50 cm. Étalez le mélange sur le papier aluminium en forme de rectangle à la largeur d'1 cm.

# Placez le mélange de boulgour à la largeur en appuyant dessus. Faites un rouleau à l'aide du papier aluminium et roulez serrement.

# Faites cuire les keftas au four préchauffé à 190 degrés pendant environ ½ heure.

# Servez après ½ heure de la sortie du four en faisant des tranches.

**N-B; Il est conseillé de couper le keftas avec le papier aluminium pour faciliter la tache.**