



## Kefta Meyaneli

Meyaneli Köfte



½ kg. de viande de bœuf haché mi-gras  
1 oignon moyen  
2 gousses d'ail  
2 tranches de pain rassis  
½ cuillère à café de cumin  
½ cuillère à café de poivre noir  
1 cuillère à café de sel  
1 tasse de pois chiches  
Pour faire frire ;  
1 tasse d'huile de tournesol  
Pour le mayane ;  
1 cuillère à soupe de margarine complet  
1 cuillère à soupe de farine complète  
3 tasses de bouillon de bœuf  
1 gousse d'ail  
1 cuillère à soupe de vinaigre  
½ cuillère à café de poivre noir  
½ cuillère à café de sel

- # Nettoyez les pois chiches puis lavez et mouillez dès la veille. Faites bouillir le lendemain dans la même eau.
- # Rajoutez des oignons râpés et des ails battues dans le pain rassis. Pétrissez jusqu'à que le pain se ramolli.
- # Rajoutez de la viande, du cumin, du sel et du poivron noir. Pétrissez pendant 5 minutes. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 1 heure.
- # Prenez des morceau du mélange de kefta, de la taille plus petit que des noix. Donnez la forme d'une boule. Faites cuire les kefta dans une poêle avec de l'huile.
- # Pour préparer le meyane, mettez dans une casserole, de la margarine. Quand elle fond à moyenne température, rajoutez de la farine puis laissez cuire.
- # Rajoutez du bouillon de bœuf froid, du vinaigre, des ails battues, du poivron noir et du sel. Faites cuire en mélangeant régulièrement.
- # Rajoutez les pois chiches et le keftas dans le meyane. Mélangez un tour sans détériorer les keftas. Fermez la casserole puis laissez cuire pendant 10-15 minutes.
- # Servez chaud.

N-B; Dans la recette originale, les kefta sont cuit avec du beurre.