



Boulettes de viande crue (Keftas crue)

Çiğ Köfte



250 gr. de bœuf haché sans graisse
2 tasses de riz de blé fines
2 oignons moyens
1 cuillère à soupe sauce au poivre
1 cuillère à café de cumin
1 cuillère à café de sel
1 bouquet de persil
4 à 5 feuilles de laitue

- # Mettre le riz de blé dans un bac. Trempez avec 1 tasse d'eau pendant 10 minutes.
- # Hachez finement les oignons et rajoutez avec le sel sur le riz de blé trempée.
- # Pétrissez un moment le riz avec les oignons puis ajoutez la sauce au poivre et le cumin puis pétrissez encore.
- # Ajoutez a ce mélange le boeuf haché puis pétrissez environ 30-35 minutes.
- # Enfin ajoutez le bouquet de persil puis pétrissez et le pétrissage est terminé.
- # Prenez des morceaux de viandes de la taille d'une noix et serrez-les entre vos doigts pour qu'elles prennent une forme.
- # Mettre dans une assiette et servir en compagnie des feuilles de laitue.

N-B: Si pendant le pétrissage le riz devient sec, continuez a pétrir en mouillant vos mains.