



Mangez, buvez mais n'abusez pas (Araf 31)
Banu Atabay's Mûtevazî Lezzetler® Les recettes de cuisines

Kefta De Lentille Vertes

Yeşil Mercimek Köftesi



1 tasse de lentilles vertes
2 tasses de boulgour fines
1 oignon
1,5 tasse de thé d'huile
½ cuillère à soupe de pâte de tomate
½ cuillère à soupe de pâte de piment
5-6 oignons verts
1 petit bouquet de persil
2 feuilles frisée
1 cuillère à café de sel

Lavez les lentilles dès la veille, filtre l'eau, mettez dans une casserole puis rajoutez 7 tasses d'eau.
Faites bouillir le lendemain. Rajoutez le boulgour dans la même eau. Mélangez puis retirez de l'eau. Fermez le couvercle.
Faites cuire les oignons pendant que le boulgour gonfle. Rajoutez de la pâte de tomate et de la pâte de piment. Tournez quelques minutes puis rajoutez du sel.
Rajoutez les oignons grillés sur le mélange de lentille. Mélangez puis attendez qu'il soit refroidis complètement.
Quand il est refroidi, pétrissez l'ensemble. Rajoutez des oignons hachés finement, du persil et des feuilles frisées. Pétrissez un petit moment.
Faites des keftas du mélange.
Servez en compagnie des feuilles frisées.

N-B; Cette recette appartient à Malatya.