



Roulée De Courgette

Kabak Sarması



5 courgettes
2 oignons moyens
300 gr. de viande hachée
1 tasse bien boulgour
1 cuillère à soupe de pâte de tomate
½ cuillère à soupe de pâte de piment rouge
1 tasse d'huile végétale
½ bouquet d'aneth
½ bouquet de persil
1 cuillère à café de menthe séchée
2 cuillères à café de sel
1,5 tasses d'eau

- # Épluchez les courgettes, puis faites des tranches fines en longueur.
- # Placez une serviette de cuisine sur la table. Mettez les tranches de courgettes l'un au dessus de l'autre en saupoudrant du sel entre chaque.
- # Laissez attendre les tranches de courgettes pendant 20 minutes jusqu'à qu'ils se ramollissent.
- # Pendant ce temps, mélangez avec les mains, les oignons hachés finement et le boulgour.
- # Rajoutez la moitié de l'huile, la moitié de la pâte de tomate, de la menthe sèche, du persil haché finement et de l'aneth. Pétrissez l'ensemble pendant 10 minutes.
- # Mettez encore une serviette en papier sur les courgettes qui attendent, appuyez légèrement pour prendre l'eau en trop.
- # Prenez des morceaux du mélange d'intérieur, de la taille d'une noix. Mettez à côté de la tranche de courgette puis faites un rouleau. Placez dans une casserole.
- # Après le roulage, mélangez la pâte de tomate qui reste, l'huile et l'eau ensemble et versez sur les roulées.
- # Fermez la casserole, quand il est au point de bouillir, baissez la température, puis laissez cuire pendant 25 minutes.
- # Vous pouvez servir 10 minutes plus tard, après avoir retiré du feu.

N-B; Vous pouvez préparer la même recette avec des aubergines.