



Loluk

Loluk



500 gr. de viande de bœuf haché sans graisse
1 tasse de boulgour fin.
3 oignons
2 poivre vert
1 cuillère à soupe de pâte de tomate
1 tasse de café d'huile végétale
3 cuillères à café de sel
1 cuillère à café de flocon de piment rouge
1 cuillère à café de poivre noir

- # Coupez les oignons finement. Rajoutez de l'huile végétale puis laissez cuire jusqu'au ramollissement.
- # Quand l'oignon est cuit, rajoutez de la pâte de tomate et du piment finement coupé. Quand le piment change de couleur, rajoutez une tomate épluché et coupé en petit morceaux.
- # Rajoutez 1 litre d'eau sur les ingrédients et du sel.
- # Pendant que les ingrédients cuit au four, pétrissez dans un bol, la viande haché, le boulgour non-lavé, du flocon de piment rouge, du poivron noir et du sel.
- # Laissez reposer les ingrédients, et préparez des petits morceaux en forme de bille.
- # Rajoutez les keftas préparé dans le mélange d'oignon et laissez cuire avec pendant 20 minutes.
- # Servez chaud.

N-B : Loluk est un plat aimé de Malatya, l'utilisation du boulgour sec permet aux keftas de ne pas se disperser.