



Kefta de Poulet au Four

Fırında Tavuk Köftesi



Kefta de poulet au four

Plat au poulet

Ingrédients :

2 morceaux de viande de poitrine de poulet haché

1 œuf

2 tranches de pain rassis

1 cuillère à café de cumin en poudre

1 cuillère à café de poivre noir

2 cuillères à café de sel

1 oignon (râpé)

Pour la garniture;

2 oignons

3 tomates

5 piments vert

3 pommes de terre

1 tasse à thé d'huile végétale

2 tasses d'eau

Mettez dans un bol de la viande de poulet haché, de l'oignon râpé, du cumin, du pain rassis en morceau, du poivron noir et du sel, puis pétrissez pendant 10 minutes.

A la fin du temps, arrachez des morceaux de la taille d'une noix et faites des keftas comme un doigt.

Coupez les oignons en demi-ronde et étalez dans un plat de cuisson de taille moyenne.

Rajoutez dessus les keftas, puis rajoutez les pommes de terre coupés longuement et enfin les tomates coupé en demi-ronde.

Mettez tout au-dessus les piments coupé en quelque morceaux.

Versez de l'eau et de l'huile sur les ingrédients.

Laissez cuire dans le four à 190 degrés pendant 30-40 minutes.

Servez chaud.

N-B: Selon votre volonté, vous pouvez rajouter 2 cuillère à soupe de pâte de tomate fondue dans 1 verre d'eau, dans ce cas le rajout d'un seul verre d'eau suffit.