



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

Kebab d'Abant

Abant Kebabi



3 pate a filo
300 gr. filet de bœuf
2 aubergines
1 pomme de terre moyenne
1 oignon moyen
1 carotte moyenne
1 piment vert
1 tasse de thé de petit pois en conserve
1 tomate moyenne
1 cuillère à soupe de sauce tomate
1 tasse de café d'huile de tournesol
½ cuillère à café de poivre noir
1 cuillère à café de sel
L'huile végétale pour la grillade

Épluchez toutes les aubergines, et laissez dans l'eau salée pendant ½ heure. Quand le gout pimenté disparaît, hachez-les avec la patate et la carotte.

Grillez les légumes dans l'huile brulante. Sortez-les à l'aide de serviette en papier. Mettez de l'huile végétale dans une casserole, quand elle chauffe, ajoutez le filet de bœuf haché, puis rajoutez l'oignon et le piment vert.

Quand l'oignon devient mou, ajoutez la sauce tomate. Après avoir mélangé, ajoutez la tomate et les légumes grillés.

Mettez dans la casserole, les petit pois, le poivron noir, le sel et 1 tasse d'eau chaude. Fermez le couvercle e laissez cuire pendant 20 minutes.

Coupez la pate a filo en 8 morceaux triangulaire comme dans la préparation du petit paté en cigarette.

Quand les ingrédients cuit deviennent tiède, filtrez-les.

Mettez 2 morceaux triangulaire de pate a filo l'un au dessus de l'autre. Mettez dans a partie large de la pate a filo. Roulez comme pour la préparation du petit paté en cigarette. Préparez tout les kebabs de la meme manière. Ynstallez sur un plat de cuisson moyenne. Mettez a l'aide d'une brosse, de l'huile végétale sur les kebabs.

Ynstallez au four préchauffé a 210 degrés et laisser cuire jusqu'à qu'ils deviennent rose.

Sortez du four et mettez dans une assiette. Promenez l'eau de viande sur les kebabs.

Décorez avec les feuilles de persil et servez chaud.

N-B : Le kebab d'Abant est une recette de la ville de Bolu.