



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

Sous Verre

Bardak Altı



3,5 tasses de farine
1 tasse de yaourt
½ tasse d'huile végétale
½ tasse d'eau
1,5 cuillère à thé de sel
Pour la garniture:
250 gr. de bœuf haché maigre
1 oignon moyen
1 piment vert
1 cuillère à thé de pâte de poivre rouge
1 cuillère à café de pâte de tomate
1 cuillère à café de poivre noir
1 cuillère à soupe de sel
4 branches de persil
Huile végétale pour la friture

- # Mettez dans le bol de pétrissage, du yaourt, de l'huile de l'eau, et du sel. Mélangez tous ensemble.
- # Rajoutez de la farine et laissez reposer la pâte pendant ½ heure.
- # Pendant ce temps, préparez le mélange intérieur. Pour cela mélangez, l'oignon coupé finement, du piment, l'œuf, de la pâte de piment, de la pâte de tomate, du sel et du persil finement haché.
- # Séparez la pâte reposée en 12 morceaux. Roulez dans votre main, puis ouvrez à l'aide d'un rouleau de la taille d'une assiette de dessert.
- # Après avoir ouvert tous les morceaux, mouillez le milieu de la pâte avec les bouts de doigts. Mettez du mélange préparé, appuyez dessus puis roulez les côtés de la pâte.
- # Grillez dans l'huile, en premier la partie avec la viande puis l'autre partie. Sortez sur une assiette.
- # Servez chaud.

N-B: Faites attention aux déversements de l'huile.