



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

Bourré Katikli

Katikli Dolma



250 gr. De viande haché
1 kg. De citrouille
1 tasse de boulgour fin
1 oignon moyen
1 cuillère à café basilic séché
½ cuillère à café de flocons de piment rouge
1,5 cuillère à thé de sel
2 tasses de bouillon de bœuf ou de l'eau
Pour la surface ;
2 tasses de yaourt
3 gousses d'ail
1 tasse de thé d'huile végétale
1 cuillère à café de flocons de piment rouge

Coupez les oignons finement, mélangez avec du sel. Rajoutez du boulgour fin, de la viande haché, du basilic sec et du flocon de piment rouge. Pétrissez pendant 2-3 minutes.

Laissez reposer le mélange dans le réfrigérateur, lavez les courgettes, épluchez la peau. Coupez en largeur avec 2 doigts d'intervalle.

Creusez les courgettes, laissez les côtés fin.

Retirez le mélange du réfrigérateur puis arrondissez à la dimension que la courgette va prendre. Placez dans la courgette.

Placez les bourrés dans une casserole de façon horizontale. Rajoutez du bouillon de bœuf ou de l'eau froide. Laissez cuire minutes à moyenne température puis à basse température.

Prenez les bourrés dans une assiette ½ plus tard. Versez le mélange de yaourt aux ails.

Enfin rajoutez du flocon de piment rouge puis servez.

N-B; Ce plat appartient à la région de Diyarbakir.