



Еште пейте но не будьте расточительны (Чистилище 31)
Бану Атабай Модест вкус Кулинарные рецептыыз

Фаршированные котлеты

Dolu Köfte



2 стакана измельченной пшеничной крупы
250 гр. не жирного фарша
1,5 стакана теплой воды
2 ст.л. муки
1 ст.л. подслн. масла
1 ч.л. кумина
1 ч.л. соли
Для начинки:
500 гр. шпината
2 средние луковицы
1 яйцо
1 стакан грецких орехов
2 стакана тертого сыра
1 стакан подслн. масла
1 ч.л. соли
1 ч.л. черного перца
1 ч.л. красного острого перца

- # Приготовим начинку: В кастрюлю налить масло, когда нагреется, положить мелко порезанный лук.
- # Когда лук поджарится добавить помытый, порезанный шпинат и на сильном огне помешивать пока шпинат изменит цвет.
- # Добавить измельченные грецкие орехи, соль, красный и черный перец. Затем добавить яйцо, несколько раз перемешать, снять с огня. Сразу добавить тертый сыр, перемешать, крышку закрыть.
- # Пшеничную крупу залить 1,5 стаканами теплой воды и оставить на 10 минут.
- # Затем в крупу добавить фарш, кумин, соль, муку и 1 ст.л. подслн. масла. Месить 10 минут периодически смачивая руки водой.
- # Термостойкие небольшие чашечки обильно смазать маслом. Фарш из крупы разделить на кусочки размером с лимон. Из каждого кусочка сначала руками сделать плоскую лепешку, затем поместить её в чашку так чтобы она приняла ее форму.
- # В середину положить начинку из шпината. И сверху накрыть как бы крышкой сделанной из фарша.
- # Прodelать тоже с оставшимися ингредиентами. Котлеты поставить в холодную духовку, отрегулировать температуру в 190 градусов, и готовить 30-35 минут.
- # Достать из духовки и через 5 минут перевернуть на сервисную тарелку.

Для приготовления этого блюда вместо говяжьего фарша можно использовать куриный.