



## Фрикадельки из пшеничной крупы с помидорами

Domatesli Bulgur Köftesi



300 гр. нежирного фарша  
1,5 стакана пшеничной крупы  
1,5 стакана теплой воды  
1 яйцо  
1 чл. кумина  
1 чл. черного перца  
1 чл. соли  
10-15 веточек петрушки  
Для соуса:  
6 средних помидора  
8 зубчиков чеснока  
5 ст.л. подсолн. масла  
1 чл. сахара  
0,5 чл. соли

# Пшеничную крупу залить 1,5 стаканами теплой воды, оставить на 10 минут. Затем добавить кумин, соль, перец, яйцо, перемешать.

# Добавить фарш, месить до однородной массы минимум 5 минут. Налепить из фарша круглые плоские фрикадельки размером с половину грецкого ореха.

# Фрикадельки готовить на гриле или в духовке. Они не должны поджариться, однако должны хорошо подсохнуть.

# Приготовим соус: Помидоры потереть на терке, чеснок потолочь в ступке, положить все в кастрюльку. Добавить соль, сахар и масло.

# Поставить кастрюлю на средний огонь, когда закипит, убавить огонь и варить 5 минут.

# Затем в соус положить фрикадельки, на среднем огне варить еще 5 минут. Перед тем как снять с огня добавить мелко рубленную петрушку, перемешать.

# Подавать горячими.

Сахар добавляется в соус для того чтобы смягчить кислоту помидоров.