



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

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 ч.л. кумина
1 ч.л. черного перца
1 ч.л. соли
10-15 веточек петрушки
Для соуса:
6 средних помидора
8 зубчиков чеснока
5 ст.л. подсолн. масла
1 ч.л. сахара
0,5 ч.л. 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.