



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

Фрикадельки с йогуртом

Yoğurtlu Köfte



250 гр. говяжьего фарша
2 стакана пшеничной крупы
1 яйцо
1 ст.л. муки
1 средняя луковица
1 ч.л. соли
1 ч.л. черного перца
1 ч.л. красного острого перца
4 стакана воды
Для соуса:
2 стакана йогурта
5 зубчиков чеснока
0,5 стакана воды
0,5 ч.л. соли
0,5 стакана подсолн. масла
0,5 ст.л. перечной пасты
1 ч.л. сушеной мяты

- # В чашку высыпать пшеничную крупу, добавить фарш, муку, яйцо, соль, красный острый перец и черный перец.
- # Налить стакан теплой воды, поставить рядом и смачивая в этой воде руки, понемногу добавляя в фарш, замесить его. Когда вода закончится, процесс замеса фарша можно закончить (примерно 15 минут).
- # Налепить из фарша круглые фрикадельки размером с половину грецкого ореха, затем оставить на 30 минут.
- # В кастрюлю налить 4 стакана воды и добавить 0,5 ч.л. соли.
- # Когда вода закипит добавить фрикадельки и на среднем огне варить 25 минут.
- # Чеснок потолочь с солью в ступке, добавить йогурт и 0,5 стакана воды. Взбить до однородной массы.
- # В сковороде на масле пожарить перечную пасту, затем добавить сухую мяту.
- # Когда фрикадельки сварятся, выложить в сервировочную тарелку вместе с водой, сверху положить йогурт с чесноком и полить маслом с перечной пастой и мятой.

Если вместо воды использовать мясной бульон, блюдо получится еще более вкусным.