



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

## Котлеты «Тиритли» Tiritli Köfte



500 гр. говяжьего мяса порезанного кусочками  
200 гр. нежирного говяжьего фарша  
1 стакан пшеничной крупы  
1 средняя луковица  
1 стакан нута  
0,5 ст.л. томатной пасты  
0,5 ст.л. перечной пасты  
4 ст.л. подслн. масла  
0,5 ч.л. черного перца  
1,5 ч.л. соли  
4 стакана воды или мясного бульона

- # Залить пшеничную крупу стаканом теплой воды и оставить на 10 минут. Затем добавить 0,5 ч.л. соли, 0,5 ч.л. черного перца и говяжий фарш. Смачивая руки водой месить минут 10.
- # Из фарша налепить круглые котлетки размером чуть меньше грецкого ореха, положить их на плоское блюдо и поставить в холодильник.
- # В кастрюлю налить подслн. масло и положить говяжье мясо. На среднем огне готовить пока выкипит вся жидкость из мяса.
- # Добавить перечную пасту, томатную пасту и мелко резаный лук.
- # Когда лук станет прозрачным, добавить сваренный нут, 1 ч.л. соли и 4 стакана горячей воды или мясного бульона.
- # Когда бульон закипит, положить в него приготовленные котлетки. (Чтобы котлетки не развалились, мешать не надо. Можно слегка встряхнуть кастрюлю).
- # Варить на среднем огне под закрытой крышкой 10 минут. Снять с огня, подавать горячими.

Если котлеты из пшеничной крупы долго находятся в бульоне, они теряют форму, поэтому такие блюда рекомендуется готовить прямо перед подачей на стол.