



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

Котлеты с Пшеничной Крупой

Bulgurlu Köfte



500 гр.фарша
1 крупная луковица
1стакан измельчённой пшеничной крупы
1 стол.ложка томат.пасты
1стакан воды
Пол чайн.ложки базилика
Пол чайн.ложки чёрн.молот.перца
1чайн.ложка соли

- # Тёртый лук,фарш,промытую пшеничную крупу хорошо помесить,добавив приправы.
- # Дать настояться 30минут,отделить от фарша комочки размером с грецкий орех и сделать котлетки.
- # Котлетки положить в плоскую кастрюлю или на сковоротку,полить томатным соком(стакан воды с томатной пастой).
- # Закрыть крышкой,тушить на медленном огне 40-45минут.Подавать горячим.

Особенность этих котлет в том,что они готовятся без масла.