



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

---

## Котлеты с Пшеничной Крупой

Bulgurlu Köfte



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

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

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