



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

Фрикадельки с тахини

Tahinli Köfte



2 стакана булгура (измельченной обработанная пше
0,5 стакана чечевицы
2 луковицы
0,5 стакана оливкового масла
3 ст.л. тахини (сезамовая паста)
2 зубчика чеснока
Пол-пучка петрушки
1 ч.л. соли

Чечевицу сварить в не большом количестве воды. Булгур промыть, добавить в чечевицу и добавить немного воды, оставить на 10 минут.
Лук мелко порезать, пассировать в оливковом масле до золотистого цвета. Снять с огня.
Добавить в чечевицу и булгур, месить 2-3 минуты.
Затем добавить соль, мелко рубленый чеснок, петрушку и тахини.
Месить еще несколько минут, затем сделать котлетки и выложить на блюдо, украсить веточками петрушки.

Если хотите придать слегка кисловатый вкус, можно добавить 1 ст.л. гранатового концентрата.