



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

Рулетики из кабачков

Kabak Sarması



5 шт. кабачков
2 средние луковицы
300 гр. фарша
1 стакан булгура (измельченная обработанная пшеница)
1 ст.л. томатной пасты
0,5 ст.л. перечной пасты
0,5 стакана растит. масла
Пол-пучка укропа
Пол-пучка петрушки
1 ч.л. сушеной мяты
2 ч.л. соли
1,5 стакана воды

Кабачки почистить, в длину тонко порезать.

На столешнице разложить бумажное полотенце, сверху положить ломтики кабачков, в несколько слоев. Каждый слой посыпать солью.

Оставить кабачки на 20 минут.

Лук мелко порезать, добавить в булгур и хорошо вымесить. Добавить фарш, половину масла, половину томатной и перечной пасты, мяту и мелко рубленную зелень. Месить минут 10.

Кабачки промакнуть сверху бумажным полотенцем, чтобы собрать излишки влаги.

На край кабачка положить начинку, скатать рулетом и положить в кастрюлю. Нафаршировать таким образом все кабачки.

Смешать оставшийся томат и масло, добавить воды и полить сверху кабачки.

Кастрюлю закрыть крышкой, когда закипит, убавить огонь, варить 25 минут.

Снять с огня, подавать минут через 10.

Также можно приготовить используя баклажаны.