



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

Фрикадельки Лолук

Loluk



500гр.фарша
1 стакан мелкой пшеничной крупы
3 луковицы
2 зелёных перца
1 стол.ложка томат.пасты
1 кофейн.чашечка раст.масла
3 чайн.ложки соли
Пол чайн.ложки красн.молот.перца
Пол чайн.ложки чёрн.мол.перца
2 помидора

- # Лук мелко порезать,налить раст.масла и поджарить на среднем огне.
- # Когда лук поджарится,добавить томат.пасту,мелко порезанные перцы,немного поджарить и добавить очищенные и мелко порезанные помидоры.
- # Долить 1 литр кипячёной воды,посолить.
- # Пока овощи тушатся,сделать фарш на фрикадельки: фарш,промытую и сухую пшеничн.крупу,посолить,поперчить, всё помесить.
- # Дать настояться,сделать фрикадельки размером с мускатный орех.
- # Фрикадельки добавить к овощам и тушить на медленном огне 20минут.
- # Подавать горячим.

Фрикадельки Лолук национальное блюдо Турецкого города Малатья. Пшеничную крупу нужно добавлять сухой,для того что бы,фрикадельки во время варки не потеряли форму.