

NOUVEL HAY MAGAZINE

SANS FRONTIÈRE

Ichli keuftes



Ce sont des boulettes de viande hachée, farcies... à la viande.

Temps de préparation : 1 heure

Temps de repos : 10 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Pour 4 personnes :

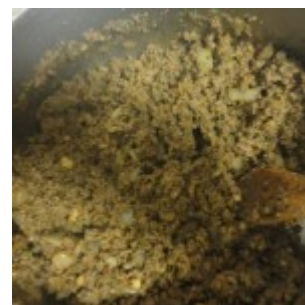
» Pour la farce :

- 200 g de viande hachée (bœuf ou agneau)
- 50 g de pignons
- 1 petit oignon râpé
- Sel et poivre

– Préparation de la farce :

Faire dorer la viande avec l'oignon et les pignons.

Assaisonner pendant 15 minutes de cuisson environ.



» *Pour les boulettes :*

- 300 g de viande hachée très fin (bœuf ou agneau)
- 200 g de dzavar fin
- 1 petit oignon râpé
- Sel et poivre

– *Préparation des boulettes :*

Laver et faire gonfler le dzavar, l'essorer, le mélanger aux autres ingrédients.



Former de petites boulettes, creuser chaque boulette avec un doigt.

La remplir de farce, refermer la boulette en pinçant les bords.

On peut les faire frire, mais il est tout aussi bon et plus léger de les faire dorer à feu moyen avec un peu d'huile ou de beurre (20 minutes environ).

NOUVEL HAY MAGAZINE
SANS FRONTIÈRES

ACTUALITE VIDEOS
CULTURE PHOTOS
DICTIONNAIRE



www.nouvelhay.com