
Kofta w sosie pomidorowym

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2442 razy.

Porcja dla 4 osob. Czas przygotow. 1 godz.

350 g mielonej wołowiny lub jagnięciny, lub po poł obydwu mies,

1 cebula,

2 łyżki soku cytrynowego,

400 g pomidorow,

1 łyżka pasty pomidorowej,

30 g bulki tartej,

1 łyżeczka miety,

2 łyżki posiekanej zielonej pietruszki,

1 łyżeczka sproszkowanego kminku,

2 łyżki oliwy,

sol, pieprz,

olej.

1. Oliwe wlać do garnka i postawić na średnim ogniu. Cebule posiekać. Jedną

łyżkę posiekanej cebuli przelać do garnka, a resztę odłożyć. Dodać sol,

pieprz i sok cytrynowy. Gdy cebula zacznie się rumienić, zmniejszyć ogień.

2. Pomidory sparzyć, obrać ze skórki, posiekać, a następnie dodać razem z pastą

pomidorowa do zrumienionej cebuli. Zakryć częściowo i gotować.

3. W tym czasie przygotować kofta. Bulkę tartą wymieszać z mięsem, resztą cebuli, solą, pieprzem, miętą, pietruszką i kminkiem. Lekko zmoczyć ręce i wyrobić mięso tak jak ciasto. Uformować 12 kulek wielkości orzecha włoskiego.

4. Kofta smażyć na oleju na brązowy kolor, a następnie obsuszyć na bibulce.

Przelać do garnka z sosem, wymieszać, następnie zakryć i gotować ok. 30

min. Podawać z ryżem.

Źródło: Encyklopedia sztuki kulinarnej, tom 15 "Kuchnia arabska", strona 62.

From: apaczus@hot.pl (Radku's De Apaczu's)