

ΒΙΒΛΙΟ ΜΑΓΕΙΡΙΚΗΣ

COMENIUS PROGRAMME

Τρεις Παραδοσιακές
συνταγές από την Τουρκία

İÇLİ KÖFTE



ΥΛΙΚΑ

- 1 / 2 κιλό κιμά
- 5 κρεμμύδια (κομμένα σε μικρά κομμάτια)
- 1 κουταλάκι μαύρο πιπέρι
- κόκκινο πιπέρι
- 100 γρ καρύδια
- 250 γρ βούτυρο
- Αλάτι

σκέπασμα

½ κιλό κιμά

250 γρ. βρασμένο και κοπανισμένο
σιτάρι

Αλάτι

1 κρεμμύδι τριμμένο

Σάλτσα ντομάτας

για τη σάλτσα

1 κουταλιά σάλτσα ντομάτας

1 κουταλιά βούτυρο

1 ½ ποτήρι νερό

Τρόπος μαγειρέματος

Πρώτον, προετοιμάζουμε το εσωτερικό μέρος του içli köfte. (ισλί κιοφτέ). Σωτάρουμε τον κιμά με το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, το αλάτι και το βούτυρο μαζί για περίπου 2 λεπτά. Στη συνέχεια προσθέτουμε το πιπέρι και τα καρύδια . το αφήνουμε να βράσει για μερικά λεπτά και σβήνουμε τη φωτιά. Αφήνουμε το μείγμα να κρυώσει.

Δεύτερον, ετοιμάζουμε το σκέπασμα. Ανακατεύουμε όλα τα υλικά, που χρειάζονται για την κάλυψη του . Τον κιμά, το σιτάρι, το αλάτι, κρεμμύδι, τοματοπολτός. Το ζυμώνουμε με τα χέρια . Όταν αυτό τελειώσει, πλάθουμε αυτό το μίγμα σε μικρά κομμάτια. Στη συνέχεια, σε αυτό το μίγμα, προσθέτουμε το πρώτο μίγμα, και τα ανακατεύουμε.

Τρίτον, βάζουμε λίγο νερό σε μια κατσαρόλα, προσθέτουμε το βούτυρο, τον τοματοπολτό, και το αλάτι . το αφήνουμε να βράσει. Αφού βράσει, βάζουμε τα μικρά κεφτεδάκια που πλάσαμε στην κατσαρόλα και τα αφήνουμε να βράσουν για 5 λεπτά. Τα βγάζουμε από τη φωτιά και είναι έτοιμα .

Καλή όρεξη!

ΖΕΥΤΙΝΥΑĞΛΙ ΥΑΡΡΑΚ SARMA

(σαρμαδάκια με
αμπελόφυλλα)



Υλικά

500 γρ αμπελόφυλλα

2 ποτήρια ρύζι

4 κουταλιές ελαιόλαδο

1 κρεμμύδι

1 ντομάτα

Λίγο μαϊντανό

Λίγο δυόσμο

Κόκκινο και μαύρο πιπέρι

Αλάτι

1 κουταλιά πελτέ ντομάτας

1κουταλιά sumac ή ένα λεμόνι

Τρόπος μαγειρέματος

Ζεματίζουμε τα αμπελόφυλλα και τα τοποθετούμε ανοιχτά σε ένα δίσκο.

Πλένουμε το ρύζι και το βάζουμε σε νερό που βράζει. Το αφήνουμε για 30 λεπτά. Το στραγγίζουμε και το βάζουμε σε ένα μπώλ όπου προσθέτουμε το λάδι, το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, τη ντομάτα ψιλοκομμένη, το μαϊδανό , το δυόσμο , το κόκκινο και το μαύρο πιπέρι και το αλάτι. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί.

Βάζουμε μία κουταλιά του γλυκού γέμιση στο κάθε ένα αμπελόφυλλο, τυλίγουμε τα σαρμαδάκια και τα τοποθετούμε σε κατσαρόλα. Προσθέτουμε λίγο νερό και το χυμό ενός λεμονιού και τα αφήνουμε να βράσουν για 20 λεπτά.

Τα σαρμαδάκια είναι έτοιμα!

Καλή όρεξη!!!

MANTI

Υλικά

4 ποτήρια αλεύρι

2 αυγά

125 γρ βούτυρο

250 γρ κιμά

1 μαϊντανό

1 κρεμμύδι

400 γρ γιαούρτι

Το σκόρδο

Κόκκινο πιπέρι

Μαύρο πιπέρι

Τοματοπολτός



Προετοιμασία του κιμά:

Προσθέτουμε στον κιμά το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, τον ψιλοκομμένο μαϊντανό, το αλάτι, το κόκκινο και μαύρο πιπέρι και ανακατεύουμε μαζί μέχρι να σφίξει ο κιμάς.

Προετοιμασία της σάλτσας:

Λιώνουμε το βούτυρο και προσθέτουμε κόκκινο πιπέρι, τοματοπολτό και λίγο νερό. Τα αφήνουμε να βράσουν όλα μαζί για 2 λεπτά.

Τρόπος μαγειρέματος

Προσθέτουμε τα αυγά, το αλάτι και λίγο νερό στο αλεύρι. Τα ανακατεύουμε όλα μαζί μέχρι το μείγμα να γίνει σφιχτό σαν ζύμη. Στη συνέχεια, χρησιμοποιώντας το roller press, δίνουμε στη ζύμη το σχήμα του φύλλου. Το φύλλο πρέπει να είναι επίπεδο και λείο. Το κόβουμε σε μικρά κομμάτια. Βάζουμε λίγο κιμά σε κάθε ένα κομμάτι. Στη συνέχεια, κλείνουμε το κάθε κομμάτι σαν πουγκί. Όταν τελειώσουμε με όλα τα κομμάτια, τα βάζουμε στην κατσαρόλα και τα βράζουμε για περίπου 10 λεπτά. Μετά τα στραγγίζουμε και τα βάζουμε στο πιάτο και προσθέτουμε τη σάλτσα από πάνω. Το μάντι είναι έτοιμο.

Καλή όρεξη!