

تشي كفتة» وجبة صحية»



يعتبر طبق «تشي كفتة» أحد الأطعمة التركية التقليدية، ويقول مكاھیت كاینك، شيف مطعم روبي بدبي، إن هذه الوصفة من الأكلات الشهية والمغذية التي تشتهر بها المطاعم الشعبية في تركيا، وتتميز بأنها صحية وخالية من الدسم والدهون.

المكونات: 30 جراماً من البرغل، ملعقة كبيرة واحدة من الطحين، كوب واحد من الماء، ملح

للحشوة: 90 جراماً من اللحم البقري المفروم أو من لحم الغنم، حبة بصل، جرامان من الملح، 5 جرامات من الفلفل الحار، جرامان من الفلفل الأسود، 3 جرامات من الجوز، جرامان من الكمون، كوب واحد من زيت الزيتون، ملح، فلفل أسود

طريقة التحضير: يُفرم البصل لقطع صغيرة، ثم يسخن زيت الزيتون في مقلاة، وإضافة البصل وتقليبه حتى يصبح طرياً ومن بعدها إضافة اللحم المفروم حتى يتحول لونه إلى البني، والجوز والملح والفلفل الأسود والفلفل الحار، ثم رفع المقلاة عن النار، وفي وعاء منفصل يتم إضافة الماء إلى البرغل، ويوضع على نار خفيفة حتى يتم امتصاص كل الماء

وفي صينية كبيرة، يُخلط البرغل مع الدقيق والملح والكمون، وتُعجن هذه المكونات جيداً لبضع دقائق أو حتى تمتزج، ثم تُدهن بالزيت، ويتم سحب أجزاء الخليط وتقطيعه إلى قطع بحجم كرة صغيرة الحجم، ثم تشكيلها على شكل كرات ناعمة، وتوضع علامة بالأصبع في وسط كل كرة، لعمل تجويف وجعل الطبقة الخارجية رفيعة قدر الإمكان، ثم ملء التجويف بالحشوة وإغلاق الطبقة الخارجية، وفي مقلاة عميقة، يسخن الزيت النباتي، وتوضع القطع في الزيت حتى يصبح لونها بنياً ذهبياً من جميع الجوانب.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024.