BOULETTES BOULGOUR – KÖFTE



20 min | 4 pers | 10 min | Bon marché | Facile

Ingrédients

200g de boulgour
1 oignon
2 cuillères à café de concentré de tomate
2 échalotes
1 botte de persil plat
1 cuillière à café de cumin
1 cuillère à café de paprika
Sel et poivre
Huilde d'olive

Vegan

Préparation

Faire cuire le boulgour dans une casserole d'eau bouillante.
Pendant ce temps, ciseler l'oignon, les échalotes et le persil.
Faire revenir l'oignon dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
Ajouter le concentré de tomate dans le boulgour et laisser reposer sur feu doux.
Dans un saladier, verser le boulgour, l'oignon, les épices, l'échalote et le persil. Mélangez le tout.
Saler, poivrer, puis laisser au frais 30min.
Une fois reposé, façonnez les boulettes de la taille d'une balle de ping-pong.
Pour la cuisson, faire chauffer de l'huile et plonger les boulettes jusqu'à obtenir une couleur dorée.