

KOUPES



©Stalo Lazarou

Zutaten für 10 Portionen:

3 Tassen Wasser

3 Teelöffel Öl

3 Tassen Bulgur

Öl zum Frittieren

Zimt

Salz, Pfeffer

Füllung

1/2 kg Zwiebeln

1/2 Tasse Öl

1/2 kg Schweinehackfleisch

Petersilie, fein gehackt

Zimt

Salz, Pfeffer

Zubereitung:

1. Wasser mit 3 Esslöffeln Öl, Zimt und Pfeffer zum Kochen bringen.

2. Bulgur einrühren und Hitze reduzieren. Abdecken und köcheln lassen bis das ganze Wasser aufgenommen wurde und der Bulgur weich ist. (wenn nötig Wasser hinzufügen)

3. Bulgur abkühlen lassen.

4. Zwiebeln kochen, bis sie weich sind.

5. Eine halbe Tasse Öl und Hackfleisch hinzufügen und köcheln lassen, bis das Fleisch braun wird.

6. Petersilie unterrühren von der Herdplatte entfernen und abtropfen lassen.

7. Einen gehäuften Esslöffel Bulgur nehmen, in eine Ovale Form bringen und ein Loch in die Mitte drücken.

8. Füllung hineindrücken und Loch wieder verschließen.
9. Hände beim Formen immer anfeuchten.
10. In heißem Öl frittieren.
11. Auf Küchenpapier abtropfen lassen und servieren.

(Benutzungserlaubnis für Cyprus Virtual Food Museum durch Cyprus Ministry of Agriculture)