

**«ΚΟΥΠΕΣ»**  
**ΚΡΟΚΕΤΕΣ ΑΠΟ ΠΛΙΓΟΥΡΙ ΜΕ ΓΕΜΙΣΗ ΚΙΜΑ**



©Stalo Lazarou

**Υλικά:** (για 10 άτομα)

3 φλιτζάνια νερό

3 κ.σ. λάδι

αλάτι, πιπέρι, κανέλα

3 φλιτζάνια πλιγούρι λεπτό για κούπες

λάδι για τηγάνισμα

**Για τη γέμιση**

1/2 κιλό κρεμμύδια

1/2 φλιτζάνι λάδι

1/2 κιλό κιμά χοιρινό

μαϊντανό, αλάτι, πιπέρι και κανέλα

**Εκτέλεση:**

1. Βράζουμε το νερό με το λάδι, το πιπέρι και την κανέλα.
2. Μόλις κοχλάσει ρίχνουμε το πλιγούρι και κατεβάζουμε από τη φωτιά.
3. Ανακατεύουμε καλά, σκεπάζουμε την κατσαρόλα και αφήνουμε να κρυώσει.
4. Κόβουμε τα κρεμμύδια και τα βράζουμε με λίγο νερό να μαλακώσουν.
5. Προσθέτουμε το λάδι, τον κιμά και σιγοψήνουμε μέχρις ότου αρχίσει να ροδίζει ο κιμάς.
6. Ρίχνουμε το μαϊντανό φιλοκομμένο, αλάτι, πιπέρι, κανέλα, τα κατεβάζουμε από τη φωτιά και τα στραγγίζουμε.

7. Ζυμώνουμε καλά το μίγμα από το πλιγούρι.
8. Παίρνουμε λίγη από τη ζύμη και πλάθουμε σε μπαλίτσα. Με το δάχτυλό μας, αφού το βρέξουμε σε νερό, κάνουμε ένα βαθούλωμα στο κέντρο, και πλάθουμε να πάρει κυλινδρικό σχήμα με λεπτές πλευρές, ή χρησιμοποιούμε την ειδική μηχανή.
9. Γεμίζουμε το κενό με τη γέμιση, κλείνουμε και πλάθουμε τις άκρες, ενώ βρέχουμε συνεχώς το δάχτυλό μας.
10. Τηγανίζουμε τις κούπες σε πολύ και καυτό λάδι.

(Άδεια δημοσίευσης στο Εικονικό Μουσείο Κυπριακών Τροφίμων και Διατροφής από το Υπουργείο Γεωργίας και Φυσικών Πόρων)

### **Σημειώσεις:**

Η λέξη «κούπα» προέρχεται από την αραβική λέξη «kubbah», η οποία σημαίνει μπάλα. Συνήθως τις κούπες τις έφτιαχναν σε πανηγύρια ονομαστικών εορτών έξω από τις εκκλησίες. Σερβίρονται με στυμμένο λεμόνι.

