

VOSPOV KEUFTES

- 300 g de lentilles corail,
- 150 g de boulgour fin,
- sel,
- poivre,
- huile d'olive,
- 3 oignons,
- 1 cuillère à soupe de menthe séchée,
- un bouquet de persil.

Faire bouillir les lentilles dans 80 cl d'eau salée.

Lorsqu'elles sont bien cuites, ajouter le boulgour, du poivre et la menthe séchée.

Bien mélanger.

Emincer les oignons et les faire revenir dans l'huile, les faire roussir.

Ajouter les oignons aux lentilles et laisser refroidir.

Hacher le persil, l'ajouter aux lentilles.

Ajouter l'huile d'olive.

Les mains humidifiées, malaxer longuement et façonner des boulettes.

Confectionner des keuftés ovales.