

Köftes Végétariens



INGREDIENTS

Köftes

- 1 oignon finement haché
- 2 gousses d'ail finement hachées
- un tas de persil frais, finement haché
- 150 gr de morceaux de soja
- 450 ml d'eau
- 1 cuillère à thé chaque sel, cumin, coriandre moulue, paprika
- 1/2 cuillère à thé chaque poudre de piment et cannelle
- 135 gr de farine de pois chiches
- 2 c. à soupe de sauce soja

- 250 gr de semoule
- eau
- quatre épices
- huile d'olives
- bouillon de légumes

PRÉPARATION

Pour 6 personnes

🕒 Environ 45 min

- Cuisiner les morceaux de soja dans l'eau avec les épices pendant 10 minutes.
- Laisser tremper 15 minutes
- Mixer avec les ingrédients restants.
- Laisser reposer pendant 10 minutes.
- Former et frire jusqu'à ce qu'ils soient dorés