

Mehchi aux légumes

Ingrédients pour 4 personnes:

- 2 aubergines
- 6 tomates
- 3 petites courgettes
- 3 poivrons
- 4 pommes de terre
- Haché d'agneau
- Riz
- Ail
- Huile blanc
- Huile d'olive
- Curcuma
- Poivre
- Sel
- Gingembre
- Poudre de paprika doux
- Persil
- Coriandre
- Feuilles de laurier



Préparation du mélange de viande:

- Rincez bien le riz. Mettez ensuite le riz dans un bol avec suffisamment d'eau. Laissez tremper pendant un moment.
- Mélangez la viande hachée avec les épices selon votre goût (curcuma, poivre, sel, gingembre, poudre de paprika, persil, coriandre, huile d'olive).
- Rincez à nouveau le riz et mélangez-le à la viande hachée.

Préparation de légumes:

- Lavez bien les légumes. Evidez joliment les aubergines, 3 tomates, les courgettes, les poivrons et les pommes de terre. Ne jetez pas le contenu des légumes, mettez-les dans une casserole. Gardez les légumes évidés que vous remplirez de haché plus tard.
- Râpez 3 tomates et écrasez une gousse d'ail dans la casserole.
- Rajoutez des épices selon votre goût (curcuma, poivre, sel, gingembre, poudre de paprika, persil, coriandre, huile blanc, laurier)
- Mettez à feu doux.
- Remplissez entre-temps les légumes évidés avec le mélange de viande hachée.
- Mettez les légumes farcis dans la casserole avec la sauce.
- Humidifiez régulièrement les légumes farcis avec la sauce.
- Quand les légumes sont cuits, le repas est prêt.

