

БРОЙ 20 | СЕПТЕМВРИ 2022 НА ФОКУС



Месечен бюлетин на TRACEUS, съ-финансиран по програма Еразъм+ на ЕС



TRACEUS в Белгия

След като и група млади хора тестваха обучението, което създадохме на платформата, нека споделя с всички участници своята любима рецепта за ястие от Белгия - Les Boulllets à la Liégeoise – месни топчета със стафиди.





Съставки

1/2 кг свинско месо
1/2 кг телешко месо
1 глава ситно нарязан лук
1 голяма китка ситно нарязан магданоз
2 яйца
1 филия сух бял хляб, начупен на парчета
и накиснат в прясно мляко
1/3 чаша натрошен сухар
Сол, пипер, индийско орехче

Сос

3 ситно нарязани глави лук
мащерка
4 сл кафява захар
1 л тепешки бульон
2 сл сироп de Liège
щипка карамфил на прах (или 4 зърна)
2 дафинови листа
6 зърна плод от хвойна
1 чл червен винен оцет

Приготовление

Затоплете фурната до 400 C.

Смесете всички съставки за месните топчета в голяма купа, като внимавате всички те да са добре размесени. Направете от сместа 10 големи топки. Наредете ги в тава, покрита с фолио, и ги сложете във фурната за 40 минути.

Докато топчетата се пекат, започнете да провите соса. В голям тиган затоплете 2 лъжици олио и запържете лука на слаба до средна температура до златист цвят.

Добавете 4 супени лъжици кафява захар и разбъркайте докато лукът се карамелизира. Отлепете от дъното на тигана с чаена лъжичка оцет.

Добавете телешкия бульон, оставете да къкри, добавете 2 сл сироп de Liège, карамфила и зърната хвойна.

Овкусете със сол и пипер и добавете дафиновите листа. Оставете да къкри 30-35 минути. Сега може да добавите малко дребни стафиди. Можете да сгъстите соса със смесени брашно и масло или царевично нишесте.

Проверете подправките на вкус. Добавете топките към соса и оставете на слаб огън още няколко минути.

Сервирайте с пържени или варени картофи и зелена салата.

Хубава белгийска бира е по-добре от не много добро белгийско вино.