



# KIBBEHS ÁRABES CON TABBULEH



**PORCIONES**  
20



**PREPARACIÓN**  
20 mins



**COCCIÓN**  
25 mins



**DIFICULTAD**  
6/10

## INGREDIENTES

— *Kibbehs* —

- 600 gr carne de ternera molida finamente.
- 1 cebolla blanca
- 200 gr trigo bulgur fino.
- Sal y pimienta al gusto.
- 1 cucharada 7 especias árabes.
- 1 cucharada Comino
- 2 tazas Aceite neutro para frituras.
- 200 ml agua caliente.

— *Tabbouleh* —

- 1 cebolla roja picada en cubos finos.
- 1 manojo de perejil liso picado finamente.
- 2-3 tomates maduros picado en cubos.
- 100 gr trigo fino #1 (bulgur) hidratado con agua caliente.
- 3 cucharadas aceite de oliva extra virgen.
- 2 zumo de dos limones.
- 1 cucharadita 7 especias árabes.
- Al gusto sal y pimienta.

## INSTRUCCIONES

1. Lava el trigo fino #1 (bulgur) hasta que el agua salga limpia.
2. Hidrata el trigo fino #1 con agua caliente y déjalo reposar por 10 minutos.
3. Mientras tanto, pica la cebolla finamente, y sofríe en una sartén con aceite hasta transparentar.
4. Separa las carne en dos porciones de 400 gr y 200 gr. Los 200 irán al relleno. Sazona estos 200 gr con sal, pimienta, 7 especias árabes, comino, y agrégalos a la sartén con la cebolla. Sofríe hasta que la carne este cocida y toda el agua se haya evaporado.
5. Mezcla el resto de la carne (400 gr) con el trigo fino #1 yazona con comino, sal, pimienta negra y 7 especias árabes. Tritura bien la mezcla con un procesador de alimentos. Deja reposar 10 minutos en la nevera tapándolo con vinipel.
6. Llena un bowl con agua para mojar las manos y facilitar la manipulación de la masa.
7. Coge un poco de la masa y dale forma de bola. Luego inserta el dedo índice para hacer un hueco en la mitad dando vueltas para hacer que la masa quede de un grosor fino en los bordes.
8. Agrega suficiente relleno a la apertura y sella. Dale forma de zepelin, o si te queda más fácil de bola. Repite hasta terminar con las masa y el relleno.
9. Para freírlos, calienta suficiente aceite y ve agregando de a pocas unidades a la vez para evitar que queden grasosos.
10. También puedes ponerles un poco de aceite y cocinarlos a 180° en un air fryer hasta que queden crocantes. al rededor de 20 minutos.
11. Para el tabbouleh mezcla todos los ingredientes y disfruta.

---

# SUGERENCIAS & TIPS

---



1. Sabrás que la carne del relleno esta listo cuando se vea suelta y ligeramente caramelizada, al rededor de 15 minutos a fuego medio-alto



2. Al momento de mezclar la carne y el trigo puedes utilizar un procesador de alimentos o también lo puedes incorporar muy bien a mano hasta conseguir una textura homogénea de masa.



3. Llena un bowl con agua, ésta la utilizaremos para mojar nos las manos a la hora de formar los kibbeh y hará que no se nos pegue a las manos.



4. Coge un poco de la masa y dale forma de bola. Luego inserta el dedo indice para hacer un hueco en la mitad dando vueltas para hacer que la masa quede de un grosor fino en los bordes.



5. Puedes congelar los kibbehs en una bandeja para luego pasar a un ziploc y tener kibbehs en cualquier momento almacenandolos en el congelador.