



Κυπριακές κούπες

60'Χρόνος
Εκτέλεσης**1 ώρα'**Χρόνος
Αναμονής**20'**Χρόνος
Ψησίματος**20**

Μερίδες

3Βαθμός
Δυσκολίας

Μέθοδος Εκτέλεσης

Για τη ζύμη

- Ξεπλένουμε το πλιγούρι 2-3 φορές, μέχρι να βγαίνει καθαρό το νερό.
- Το σουρώνουμε και το πιέζουμε σε μία πετσέτα για να φύγει η υγρασία.
- Το βάζουμε σε ένα **μπολ**, προσθέτουμε το καυτό νερό, και αφήνουμε να το ρουφήξει όλο.
- Ρίχνουμε αλάτι, πιπέρι, και την κανέλα.
- Προσθέτουμε σιγά σιγά τα αυγά και ανακατεύουμε.
- Ζυμώνουμε πολύ καλά, μέχρι το μείγμα να γίνει εύπλαστο και να μοιάζει με ζύμη. Αν χρειαστεί, προσθέτουμε επιπλέον νερό μέχρι το πλιγούρι να πάρει τη μορφή που θέλουμε.
- Αφήνουμε το μείγμα σκεπασμένο στο ψυγείο, για τουλάχιστον μία ώρα, και ετοιμάζουμε τη γέμιση.

Για τη γέμιση

- Σε ένα **τηγάνι** που έχουμε ζεστάνει σε μέτρια φωτιά, βάζουμε το ελαιόλαδο και τον κιμά.
- Σοτάρουμε μέχρι να πάρει χρώμα ο κιμάς, και μετά προσθέτουμε τα κρεμμύδια, την κανέλα, αλάτι, και πιπέρι. Συνεχίζουμε το σοτάρισμα μέχρι να χρυσαφίσει το κρεμμύδι.
- Ρίχνουμε το σκόρδο, σοτάρουμε για ένα λεπτό ακόμα, και έπειτα ρίχνουμε τον μαιντανό και τον κόλιανδρο.
- Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε τον κιμά να κρυώσει.

Για τη συναρμολόγηση (κούπες)

- Βάζουμε ένα μπολάκι με νερό στο τραπέζι μας και παίρνουμε μια ποσότητα, σαν ένα μεγάλο καρύδι, από το μείγμα του πλιγουριού.
- Βρέχουμε λίγο τα δάχτυλά μας και ανοίγουμε το μπαλάκι σε σχήμα δίσκου.
- Βάζουμε στο κέντρο του ένα κουταλάκι του γλυκού από το μείγμα του κιμά, και κλείνουμε το πλιγούρι γύρω του ώστε η γέμιση να είναι στο κέντρο της ζύμης. Συνήθως οι κούπες έχουν οβάλ σχήμα, μπορούμε όμως να τις κάνουμε και στρογγυλές, σαν κεφτεδάκια.
- Ετοιμάζουμε όλες τις κούπες και τις μεταφέρουμε σε ένα πιάτο.
- Βάζουμε μια **κατσαρόλα** μεσαίου μεγέθους σε μέτρια φωτιά, με λάδι 8-10 εκ. βάθος.
- Όταν το λάδι φτάσει τους 180°C, τηγανίζουμε τις κούπες για 6-8 λεπτά ή μέχρι να πάρουν ωραίο, χρυσαφένιο χρώμα.
- Σερβίρουμε με χυμό και φέτες λεμονιού και, αν θέλουμε, γαρνίρουμε με φυλλαράκια μαιντανού και κόλιανδρου.

Tip

Με τα ίδια υλικά φτιάχνουμε και πίτα: Βάζουμε μία στρώση από το μείγμα με το πλιγούρι, κιμά και άλλη μία στρώση από το πλιγούρι. Τέλος, ψήνουμε στον φούρνο όπως οποιαδήποτε πίτα. Μπορούμε να τις διατηρήσουμε στο ψυγείο για να τις τηγανίσουμε την επόμενη μέρα ή στην κατάψυξη για όταν τις χρειαστούμε (σε αυτή την περίπτωση τις τοποθετούμε πάνω σε ένα δισκάκι).

Συστατικά

Για τη ζύμη

- 250 γρ. πλιγούρι, ψιλό, περασμένο από το μούλτι
- 350 γρ. νερό, καυτό + έξτρα, αν χρειαστεί
- αλάτι
- πιπέρι, φρεσκοτριμμένο
- 1 πρέζα κανέλα
- 2 αβγά, μεγάλα, ελαφρώς χτυπημένα

Για τη γέμιση

- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 300 γρ. κιμά μοσχαρίσιο
- 2 κρεμμύδια, μέτρια, ψιλοκομμένα
- 1/2 κ.γ. κανέλα
- αλάτι
- πιπέρι, μαύρο
- 1 σκ. σκόρδο, ψιλοκομμένη
- 1/2 ματσάκι μαιντανό, ψιλοκομμένο
- 1/4 ματσάκι κόλιανδρο, φρέσκο, ψιλοκομμένο
- ελαιόλαδο
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι, για το σερβίρισμα
- 1 λεμόνι, σε φέτες, για το σερβίρισμα

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

| | | | |
|---------------------------|--------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 109 Θερμίδες (kcal) | 4.7 Λιπαρά (γρ.) | 1.3 Κορ.Λίπη (γρ.) | 11.0 Υδατ/κες (γρ.) |
| 5% | 7% | 7% | 4% |
| 1.8 Σάκχαρα (γρ.) | 5.5 Πρωτεΐνη (γρ.) | 1.5 Φυτικές Ίνες (γρ.) | 0.42 Αλάτι (γρ.) |
| 2% | 11% | 6% | 7% |