Polpetta di Lenticchie Verde

Yeşil Mercimek Köftesi

1 bicchiere di lenticchie verde
2 bicchieri di bulgur (grano in polvere)
1,5 bicchierini olio
Mezzo cucchiaio salsa di pomodoro
5-6 cipolle fresche
1 mazzetto di prezzemolo piccolo
2 foglie di insalata
1 cucchiaino di sale

Lenticchie si lavano una notte prima poi si filtra non si mettono in una pentola alla sua prassi aggiungono 7 bicchieri d'acqua.
Il giorno dopo si bollisce finché diventano morbide poi si aggiunge il bulgur e si miscela poi si leva dal fuoco che si coperta il coperchio.
In questo momento cipolle si arrossisce nell'olio finché cambia il colore alla sua Pan si aggiungono salsa di pomodoro e di pepe si arrostisce ancora per un po' e si aggiunge il sale.
Sopra delle lenticchie bollite si mette la miscelata di cipolla che si aspetta per freddare.
Dopo aver freddato completamente si impasta bene poi si aggiungono cipolle freschi e per state prezzemoli e insalata.
Dalla miscelata di polpetta si fanno le polpette.
Servirsi insieme con foglie di insalata.

Nota: Polpetta di lenticchie verde ed una ricetta riservata della zona di Malatya.

© ml.md (Italiano) Ricetta #: 1570 | Nome della ricetta: Polpetta di Lenticchie Verde | Storia: 19.04.2024 - 20:29