



Mangiate e bevete ma non sprecate (Araf 31)
Banu Atabay's Mütevazî Lezzetler® Ricette di cucina

Polpetta di Sahan

Sahan Köftesi



Mezzo kg. di carne macinata
1 cipolla media
1 spicco d'aglio
1 fetta di pane raffermo
8 - 10 rami di prezzemolo
1 cucchiaino di cumino
Mezzo cucchiaino di pepenero
1 cucchiaino di sale
3 cucchiaini d'olio vegetale

- # Interno di pane raffermo si mmiscela bene con cipolla macinata e si aggiunge sale.
- # Alla sopra si aggiungono carne macinata, cumino pepenero e prezzemolo macinato in fine dopo aver messo tutti i materiali si impastano circa 5 -6 minuti.
- # Poi si prendono i pezzi dimensione di noce dalla polpetta prima si fanno rotonde poi schiacciano per un po' così si preparano le polpette ovale.
- # Nella padella o pentola si mette olio e si filano le polpette.
- # Poi si coperta il coperchio di pentola e si mette sul fuoco medio. Si cucina circa 35 - 40 minuti.
- # Si servirsi insieme con qualsiasi garniture.

Nota: Polpetta di sahan si cucina con il vapore per questo non diventa scura il colore.