



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

---

## Polpetta di Pascolo

Çayır Köftesi



Mezzo kg. di carne macinata senza grassa di vitello  
1 cipolla media  
1 patata media  
2 spicchi d'aglio  
1 fetta interno di pane raffermo  
1 mazzo di prezzemolo  
Mezzo cucchiaino di tè carbonato  
1 cucchiaino di pepenero  
1,5 cucchiaini di sale  
Mezzo bicchierino di tè olio vegetale

- # Prezzemolo si macina in fine insieme con le foglie. e poi la metà si mette ad una parte per riusare dopo.
- # Nella ciotola da impastare si mettono cipolla grattugiata, patata, ed interno di pane raffermo e si impastano finchè si ammorbidisce il pane.
- # Alla sopra si aggiungono aglio pestato , carbonato, pepenero e sale poi si miscelano bene tutti i materiali .
- # Poi si aggiunge la metà di prezzemolo macinato, e si continua ad impastare ancora per un'pò.
- # Poi la miscelata di polpetta che abbiamo si mette nello frigo e rimane circa per mezz'oretta. Poi si fanno le polpette rotonde dimensinone piccole di noce.
- # Poi l'altra metà di prezzemolo si pizzica bene in un vassoio. Alla sopra si mettono le polpette preparate poi si muove il vassoio così tutte le parte delle polpette diventano prezzemolo.
- # In una padella grande si mette olio vegetale. Poi la parte grande del fuoco si regola al basso e la padella si mette la sopra poi le polpette si lasciano dentro di padella riscaldata e si cucinano con muovere la padella.
- # Poi le polpette si prendono nel piatto da servire e alla sopra si pizzica l'altra metà di prezzemolo.

**Nota:** Secondo con questi materiali si può preparare 2 padelle polpette di pascolo.