



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

Polpetta di Nahna

Nahna Küftesi



1 cavolo
3 cipolle
1 bicchierino d'olio vegetale
1 cucchiaino salsa di pomodoro
Mezzo cucchiaino salsa di pepe
4 bicchieri d'acqua
1,5 cucchiaini di sale
Per la polpetta;
250 gr. carne macinata per la polpetta
1 bicchieri di bulgur per la polpetta
1 cipolla
1 cucchiaino di pepenero
1 cucchiaino di pepenero
Mezzo cucchiaino di sale

Nella ciotola si mette olio vegetale e la ciotola si inserisce sul fuoco e dopo aver riscaldato si aggiunge cipolla tagliata in rotonde e si arrossisce.

Dopo aver ammorbidate le cipolle si aggiungono le salse di pomodori e pepe poi si pizzica la sale. Dopo aver levato il pudore di salsa si aggiungono 4 bicchieri d'acqua.

In questo momento le foglie di cavolo si tolgono e si bolliscono finchè si ammorbidiscono poi si tagliano con il coltello dimensione di mano.

In una ciotola pronda si mettono la carne macinata, bulgur, cipolla grattugiata ,pepenero e sale e poi se serve si può aggiungere l'acqua così si impastano finchè diventa un impasto omogeneo.

Poi si prendono i pezzi grandezza di noce dal impasto di polpetta e si fanno le polpette come clindro. Poi si rotolano con foglie di cavolo.

Poi la metà di miscelata preparata si mette ad una parte. Poi alla sopra la miscelata di cipolla si mettono le polpette di nahna.

Alla sopra si mette la miscelata di salsa e si coperta il coperchio di pentola . Quando arriva al momento di bollimento si trasforma il fuoco al basso. Così si cucina ancora per 20 minuti.

Dopo aver tolto dal fuoco si lascia a freddare e poi si servirsi.

Nota: Polpetta di nahna è una ricetta della zona di Malatya (provincia Turca). Nel momento di cucinamento in Malatya in fondo di pentola si mette la carne.