



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

---

## Polpetta di Kutahya

Kütahya Köftesi



1 bicchiere di bulgur fine  
3 cucchiaini di tarhana  
150 gr. di carne macinata  
1 cucchiaino di pepenero  
1 cucchiaino di sale  
2 bicchieri di yogurt  
3,5 bicchieri d'acqua  
1 bicchierino d'olio vegetale  
1 cucchiaino di menta secca  
1 cucchiaino di peperoncino a rosso

- # In una ciotola profonda si mettono bulgur e tarhana. Alla sopra si aggiunge 1 bicchiere d'acqua fresca e si aspetta circa per 15 minuti.
- # Dopo del tempo si aggiungono carne macinata , sale e pepenero si fa impasto di polpetta finchè non si picica al mano.
- # In un'altra pentola si mettono 3,5 bicchieri d'acqua e mezzo cucchiaino di sale dopo aver bollito si aggiungono le polpette e si cucinanao circa per 20 minuti sul fuoco medio.
- # Poi si miscela bene lo yogurt, si prendono 4 cucchiaini dall'acqua delle polpette bollente e si bolliscono poi si svuotano sopra alle polpetta . Si mescola ancora per qualche volta e si continua a cucinare finchè arriva al momento di bollimento.
- # Nella padella si mette olio vegetale, menta secca e peperoncino a rosso si arrossiscono bene e poi si svuotano sopra alle polpette.
- # Si servirsi in caldo.

**Nota:** Questa polpetta in kutahya si porta con vassaiio al tavolo. Alla sopra si mette olio caldo con menta subito primo di servirsi.