



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

---

## Polpetta di Ragazza Brunetta

Karakız Köftesi



1,5 bicchieri di bulgur fine  
1 cucchiaino di farina  
Mezzo cucchiaino amido di grano  
1 uova  
1 cucchiaino di menta secca  
1 cucchiaino di sale  
Mezzo cucchiaino di pepenero  
Per la sopra;  
8 spicchi d'aglio  
1,5 bicchierini olio d'olive  
1 cucchiaino salsa di pepe  
1 cucchiaino di cumino  
8-10 rami di prezzemolo

# Bulgur si mette in una ciotola profonda ed alla sopra si mette 1 bicchiere acqua calda e si fa aspettare circa per 10 minuti.

# Dopo 10 minuti si aggiungono uova, menta secca, farina , amido , sale e pepenero poi si impasta bene tutti i materiali e si avra un impasto di polpetta.

# Dopo aver finito di impastare in una ciotola profonda si mette 6 - 7 bicchieri d'acqua insieme con sale e si mette sul fuoco per bollire .

# Dopo aver bollito l'acqua le polpette si mettono dentro dell'acqua bollente dopo sono uscite sopra dell'acqua si prendono sopra del filtro per levare l'acqua. Poi si mettono sopra al piatto di servirsi.

# Ultimamente si prepara i materiali di sopra. In una padella si mettono olio di oliva insieme con aglio pestato , cumino , salsa di pepe insieme poco sale , sul fuoco si cucina per un'pò.

# Dopo aver tolto la miscelata di salsa dal fuoco, alla sopra si aggiunge prezzemolo macinato e si mescola poi si svuota sopra delle polpette.

# Si porta al tavolo in caldo.

Nota: Questa polpetta è una ricetta della zona di Ankara.