



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

Polpetta di Cavolfiore

Karnabahar Köftesi



1 cavolfiore
250 gr carne di pollo
3 cucchiari di farina
1 cucchiaino di pepe nero
1 cucchiaino di peperoncino a rosso
2 cipolle
10 prezzemoli
In quantità di farina
1 cucchiaino di sale

- # La carne di pollo si mette in una pentola e alla sopra si aggiunge l'acqua e poi si cucinano sul fuoco medio finché si ammorbidisce
- # I cavolfiori italiani in pezzi piccoli che si mettono in un'altra pentola e dalla sopra si è riempita con l'acqua e si cucinano anche quelli finché si ammorbidiscono.
- # I cavolfiori dopo aver cucinato si fanno passare dal filtro e poi si fanno passare dall'acqua fredda e poi si macinano sul tavolo infine.
- # Nella pentola si mette olio vegetale e dopo aver riscaldato si aggiunge la farina e si arrossisce finché si leva il pudore di farina.
- # Poi alla sopra di farina arrossita si aggiungono i cavolfiori e si cucinano con miscelare poi si aggiunge da poco poco succo di pollo e poi si continua a miscelare finché ad arriva alla coerenza di crema.
- # In questo momento è la carne di pollo si taglia infine e cipolla si macina infine.
- # Puoi mettere aria lì preparati si aggiungono nella miscelata di cavolfiori e poi si aggiungono peperoncino rosso, pepe nero e sale poi si miscelano finché diventa una miscelata omogenea. Per avere un impasto omogeneo si aggiunge la farina di pane raffermo.
- # Poi dalla polpetta si prendono i pezzi dimensione di noce si rotolano e poi si infilano nel piatto da servire e poi si porta al tavolo.

Nota: Se volendo questa Polpetta dopo aver rotolato si possono arrossire nell'olio riscaldato.