



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

---

## Polpetta di Cavolfiore

Karnabahar Köftesi



1 cavolfiore  
250 gr carne di pollo  
3 cucchiaini 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.