



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

---

## Polpetta alla Carota

Havuçlu Köfte



Mezzo kg di carne macinata  
1 carota  
1 bicchiere pieno di formaggio grattugiato  
1 cipolla  
Mezzo mazzetto di prezzemolo  
In quantità di farina di pane raffermo o i pezzi di pane  
1 cucchiaio pieno di yogurt  
1 cucchiaino di pepe nero  
1,5 cucchiaini di sale

- # Nella ciotola da impastare si mettono Carota grattugiata ,yogurt e cipolla grattugiata.
- # Poi dopo aver miscelato tutti i materiali si aggiunge formaggio grattugiato e poi si aggiungono i pezzi di pane oppure la farina di pane raffermo.
- # Ultimamente si aggiungono prezzemolo macinato sale e pepe nero poi si continua ad impastare ancora 3-4 minuti dopo la miscelata preparata si mette nella parte inferiore dello frigo. E si lascia riposare circa per 20 minuti dopo del questo tempo Si fanno le polpette dimensione di noce.
- # Poi nella padella si mette un po' d'olio vegetale dopo aver riscaldato si buttano le polpette preparate e si arrossiscono bene finché tutte due parti dopo le polpette arrostiti si fanno mettere sulla carta per levare olio e poi si porta al tavolo come volendo.

**Nota:** Preferisce di arrossire le polpette nella padella a pressione altrimenti i formaggi non entrano bene dentro le polpette. E si possonopicicare intorno alla padella.