



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

---

## Polpetta al Pisello

Bezelyeli Köfte



2 bicchieri piselli scaturati  
1 carota  
10 cipolle piccole  
1 patata  
5 cucchiari d'olio vegetale  
2 cucchiaini di pepe rosso in polvere  
2,5 bicchieri di brodo o l'acqua  
Per la polpetta ;  
250 GR di carne macinata  
1 fetta interno di pane raffermo  
1 cipolla secca  
Mezzo cucchiaino di pepe nero  
Mezzo cucchiaino di sale  
1 cucchiaino di salsa

# Si miscelano la cipolla grattugiata insieme con interno di pane raffermo e poi alla sua opera si aggiungono carne macinata salsa sale e pepe nero poi si continua ad impostare circa per 5 minuti.  
# Lama celata di polpetta preparata prendono i pezzi dimensioni di noce e poi questi pezzi si bene rotolano puoi e si filano nel vassoio farinata.  
# Nella pentola si mette a olio vegetale e si mette la pentola sul fuoco medio dopo aver riscaldato si buttano dentro le cipolle piccole e si arrossiscono finché si cambiano i colori i colori delle cipolle.  
# Poi alla sopra delle cipolle si aggiungono le carote tagliate incubo e si arrossiscono le cipolle insieme per 5 minuti poi si buttano le patate tagliate e i piselli si continua insieme ad arrossire ancora per 5 minuti.  
# Dopo arrostate 5 minuti tutti i materiali si aggiungono 2,5 bicchiere di acqua o brodo.  
# Quando arriva al momento di bolli mento si aggiungono sale peperoncino rosso in polvere puoi dirmi Celano.  
# Ultimamente si aggiungono le polpette preparate poi scoperta il coperchio di pentola e la pentola si inserisce sopra al fuoco medio e si cucina circa per 25 minuti.  
# Poi le polpette si prendono nel piatto da servire in caldo di servirsi secondo volendo insieme con prezzemolo macinato oppure con le altre verdure.

**Nota:** Nella preparazione di questa polpetta per il posto di pepe rosso dolce in polvere si può aggiungere anche un cucchiaino salsa di pepe.