



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

## Polpetta al Cavolo

Lahanalı Köfte



5 foglie di cavolo  
3 pepe appuntite  
2 spicchi d'aglio  
1 pomodoro  
1 cucchiaio salsa di pomodoro  
1 cucchiaino di timo  
Un cucchiaino di sale  
1,5 bicchierini di olio vegetale  
1 bicchiere d'acqua formaggio grattugiato  
1 bicchiere formaggio a bianco grattugiato  
Per la polpetta ;  
Mezzo kg di carne macinata  
1 cipolla  
8 spicchi d'aglio  
3 fetti interno di pane raffermo  
1 cucchiaino di sale  
1 cucchiaino di pepe nero  
1 cucchiaino di cumino

# Primamente si prepara la polpetta per questa aglio si presta bene insieme con sale poi si aggiungono cipolla grattugiata insieme con interno di pane raffermo e si impastano bene finché il pane si ammorbidisce.

# Alla sua prati miscelata preparata si aggiungono carne macinata cumino e pepe nero così si continua ad impastare ancora per 5 minuti dopo di questo tempo dalla miscelata di polpetta prendono i pezzi dimensione di noce prima si rotolano poi si schiacciano.

# In una pentola grossa si mette 1,5 bicchierini d'olio vegetale dopo aver riscaldato l'olio si buttano le polpette preparate per arrossire tutte le parti.

# Dopo aver tolto le polpette dall'olio vegetale si aggiungono pepe nero e aglio si arrossiscono sincere e pepe e cambiano i colori.

# Pepe si aggiungono le foglie di cavolo macinata infine olio e salsa di pomodoro poi si arrossiscono finché le foglie di cavolo si diventa uno in piccole dopo di questo momento si aggiunge pomodoro tagliato e infine. Dopo ti fanno girare per qualche volta e poi si aggiungono 1,5 bicchieri di brodo oppure l'acqua poi ricoperta il coperchio di pentola e si lascia cucinare per mezz'oretta.

# Miscelata di cavolo cucinata si prende ad un'altra pentola poi in quella pentola che cucina sta il cavolo si buttano le polpette e si filano viene uno sopra l'altro.

# Poi alla sopra delle polpette si svuota dalla miscelata preparata con le foglie di cavolo alla sopra si pizzica la miscelata di formaggio a bianco poi si rimette sul fuoco medio dopo aver coperto il coperchio e si continua a cucinare circa per 20 minuti.

Dopo di questo tempo si porta al tavolo in caldo.

**Nota:** Nella preparazione di questa ricetta per il posto di formaggio a bianco si può usare un altro tipo di formaggio.