



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

## Polpetta alla Zucca

Kabaklı Köfte



Mezzo kg di carne macinata senza grassa  
2 fetti interni di pane raffermo  
1 cipolla  
Mezzo cucchiaino di pepe nero  
1 cucchiaino di sale  
1 bicchierino di farina  
Per interno ;  
1 Zucca media  
Per il sugo;  
2 pepe ci charliston  
1 cucchiaio di pomodoro  
Mezzo cucchiaino di sqle  
6 cucchiari d'olio vegetale  
1,5 bicchieri burro o l'acqua

- # La cipolla si grattugia sopra all'interno di fare raffermo e poi si aggiunge la sale poi si miscelano bene e dopo alla sopra si aggiungono pepe nero e carne macinata si continua ad impastare circa 6 e 7 minuti.
- # Poi scoperta dalla sopra ti miscelata di polpetta poi si mette nel frigo e si lascia lì per un oretta.
- # Dopo del tempo dall' impasto di polpetta prendono i pezzi dimensione di noce di questi pezzi prima si rotolano poi si schiacciano con le mani e prendono la figura come piattina di tè.
- # In mezzo si mette la zucca grattugiata e poi si coperta e si rotola come pallina poi si mettono in una parte farinata e si fanno muovere così si farina tutte le parte.
- # Tutte le polpette si preparano così e poi si rimettono nel frigo in questo momento prepara la salsa della polpetta.
- # Nella pentola si mette olio vegetale e poi si inserisce sul fuoco medio dopo aver riscaldato si aggiungono nelle pepe di Charleston levati i semi.
- # Dopo aver cambiato il colore le pepe si aggiungono i pomodori sbucciati e poi si continua a cucinare fin che cambiano la forma i pomodori poi si aggiungono sale e 1,5 bicchiere di brodo o l'acqua si lascia a bollire.
- # Poi nella miscelata bollente si mettono le polpette e poi scoperta il coperchio di pentola e si lascia a cucinare ancora per 17 o 20 minuti.
- # Si servirsi in caldo.

**Nota:** Le Polpette si buttano nella salsa bollente per non perdere la forma.