



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

## Polpetta al Spinaci

Ispanaklı Köfte



Mezzo kg di carne macinata di vitello  
1 bicchiere farina di pane raffermo  
1 cucchiaio di cocco  
1 cipolla 2 spicchi d'aglio  
1 albume d'uovo  
1 cucchiaino di pepe rosso in polvere  
1 cucchiaino di pepe nero  
1,5 cucchiaini di sale  
Per interno ;  
Mezzo mazzetto di spinaci  
1 tuorlo d'uovo  
1 cucchiaio di formaggio grattugiato  
1 cucchiaino di pepe nero  
1 cucchiaino di sale  
Per friggere;  
1 bicchiere d'olio vegetale

# Spinaci si levano e si macinano bene infine poi prendono in una pentola piccola si aggiunge olio e si coperta il coperchio di pentola e si lasciano a cucinare circa per mezz'oretta sul fuoco basso.

# In questo momento la carne macinata cipolla e grattugiata e aglio pestato insieme con albume d'uovo, farina di pane raffermo, pepe rosso in polvere, pepe nero e sale così tutti si impastano bene circa per 10 minuti e poi si inserisce la miscelata preparata nella parte inferiore dello frigo per mezz'oretta.

# Spinaci cucinati si schiaccia con le mani poi alla soppressi aggiungere il formaggio tuorlo d'uovo sale e pepe nero poi si miscelano e si condividono 8 pezzi uguali tutti i pezzi si fanno le figure di palline con le mani.

# La miscelata riposata si leva dal frigo E si condividono 8 pezzi uguali in ogni pezzo si apre dimensione di piattina di tè.

# In mezzo dell'impasto aperto si mette dalla miscelata di spinaci poi sopra dei Spinaci si schiaccia e così tutte le parte delle Polpette diventano Spinaci.

# Poi le polpette praparete si arrossiscono bene con olio e poi si servirsi in caldo.

**Nota:** Per farsi aumentare il gusto nella miscelata di Polpetta si può aggiungere 1 cucchiaio sugo di senape.