



## Polpetta al Broccolo

Brokolili Köfte



Mezzo kg di carne macinata  
1 cipolla  
2 fetti di interno di pane raffermo  
8 – 10 rami di prezzemoli  
Mezzo cucchiaino di carbonato  
1 cucchiaino di cumino  
1 cucchiaino di pepe nero  
1 cucchiaino di sale  
Mezzo kg di broccoli  
Per il sfocatura;  
1 uova  
1 bicchiere di formaggio grattugiato  
1,5 bicchieri di latte  
2 cucchiai d'olio vegetale  
3 cucchiai di farina  
Mezzo cucchiaino di carbonato  
1 cucchiaino di sale

# Primamente si prepara la miscela di polpetta. Per questo in una ciotola profonda si mettono insieme cipolla grattugiata con fette di pane raffermo e si miscelano bene finché i fetti di pane diventano bene impasto.

# Palla sopra si aggiungono sale pepe nero Comino carbonato e carne macinata.

# In questo momento in un'altra ciotola profonda si mette un bicchiere d'acqua mezzo cucchiaino di bicarbonato e mezzo cucchiaino di sale quando arriva nel momento di bolle mento si aggiungono i broccoli lavati bene e tagliati.

# Coperta il coperchio di pentola e si lascia cucinare sul fuoco medio circa per 15 minuti dopo del tempo i broccoli si mettono nell'acqua fredda e poi si infiltrano bene.

# Poi si miscelano bene i materiali di sugo in un'altra ciotola per questo formaggio grattugiato uova farina olio vegetale carbonato latte e sale si miscelano bene.

# Vassoio di forno si olià bene e poi si fanno le Polpette come volendo dall'impasto di polpetta.

# Le Polpette si fanno rotolare prima dal sugo preparato e poi le Polpette si rotolano con broccoli e poi si filano nel vassoio.

# Poi il vassoio si inserisce nel forno preriscaldato a 200 gradi si cucinano finché si arrossiscono bene i broccoli e le polpette.

# Nel piatto da servire si mettono polpette e i broccoli, si servirsi in caldo.

Nota: Le ricette che hanno carne non si devono cucinare nei fornì riscaldati troppi.