



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

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 cucchiari d'olio vegetale
3 cucchiari 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.
- # Sulla 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 freddo 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 olia 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 servono in caldo.

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