



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

Polpetta Ripiena

Dolu Köfte



2 bicchieri di bulgur fine
250 gr. di carne macinata senza grassa
1.5 bicchieri d'acqua fresca
2 cucchiaini di farina
1 cucchiaino di olio vegetale
1 cucchiaino di cumino
1 cucchiaino di sale
Per ripieno:
2 mazzetti di spinaci
2 cipolle
1 uova
1 bicchiere di noce
2 bicchieri di formaggio grattugiato
1 bicchiere d'olio vegetale
1 cucchiaino di sale

Primamente si preparano i materiali per riempire . Per questo nella pentola si mettono olio vegetale dopo aver riscaldato si aggiunge cipolla tagliata e si arrossisce.

Dopo aver riscaldato le cipolle si aggiungono gli spinaci e si arrossiscono finché si ammorbidiscono.

Poi alla sopra si aggiunge la noce pestato, sale, peperoncino rosso, pepe nero, e poi si aggiungono le uova si miscela per qualche volta e si leva dal fuoco poi si aggiunge il formaggio grattugiato e miscela poi si coperta il coperchio di pentola.

Nel momento di raffreddamento i materiali per interno , preparano di materiali esterno per questo, 1, 5 bicchieri di bulgur si mette nell'acqua fresca e si rimane circa per 10 minuti per essere morbide.

Dopo del tempo si aggiungono carne macinata, cumino ,sale e farina, un cucchiaino d'olio vegetale e si continua ad impastare circa 10 minuti pe avere un impasto di polpetta omogeneo.

Le tazzine a pressione si ogliano bene, poi si prendono i pezzi da l'impasto dimensione di limone, prima si schiacciano bene con le mani e poi si mettono bene nelle tazze oliate.

In mezzo si mette dalla miscelata di spinaci poi alla sopra si mette dalla miscelata di bulgur e si coperta come un piatto.

Si fa ugualmente finché finiscono tutti i materiali poi le polpette si filano nel forno riscaldato a 195 gradi si cucinano circa per 30 o 35 minuti.

Si inverte dopo 5 minuti aver tolto dal forno.

Note: Nel momento di preparazione questa ricetta si può usare anche carne macinata di pollo.