



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

Polpetta di Bulgur al Pomodoro

Domatesli Bulgur Köftesi



300 gr. di carne macinate
1.5 bicchieri di bulgur fine
1.5 bicchieri d'acqua fresca
1 uova
1 cucchiaino di cumino
1 cucchiaino di pepe nero
1 cucchiaino di sale
10 - 15 prezzemoli
Per il sugo;
6 pomodori
8 spicchi d'aglio
5 cucchiaini d'olio vegetale
1 cucchiaino di zucchero
Mezzo cucchiaino di sale

Sopra di bulgur si mette 1, 5 bicchiere d'acqua fresca poi si aspetta circa per 10 minuti dopo si aggiungono cumino, sale e pepe nero, uova poi si miscelano bene tutti i materiali per ultimo si aggiunge la carne macinata e si continua ancora ad impastare circa per 10 minuti. Prendono i pezzi dimensioni di noce si rotolano con le mani e si schiacciano così si preparano le polpette che non si piccano nelle mani.
Poi le polpette preparate si cucinano sulla griglia oppure nel forno riscaldato finché diventano bene cucinate.
In questo momento si prepara il sugo per questo i pomodori si grattugiano prezzemolo si macinata infine poi questi si mettono in una ciotola profonda alla sopra si aggiungono sale, zucchero ed olio vegetale.
Poi la ciotola si mette sul fuoco medio quando arriva al momento di bollimento il fuoco si regola a basso e continua a cucinare per 5 minuti.
Poi le polpette preparate si mette nel sugo preparato e si mettono insieme a bollire circa per 10 minuti prima di togliere sul fuoco si aggiungono il prezzemolo macinato e si miscelano.
Si porta in caldo al tavolo.

Nota: Lo zucchero di sugo serve per levare aspro di pomodoro.