



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

Polpette al Sesamo

Susamlı Köfte



Mezzo kg di carne macinata
1 bicchierino di bulgur fine
1 cipolla
1 pezzo di interno pane raffermo
10 o 15 prezzemoli
1 cucchiaino di pepe nero
1 cucchiaino di sale
Per la sopra;
1 uova
1 cucchiaio di latte
1 bicchiere di sesamo

Miscelano bene interno di pane raffermo con bulgur fine alla sopra si aggiungono cipolla macinata e sale si miscelano circa per 10 minuti finché diventano bene poi si lascia a riposare per circa 10 minuti.

Poi alla sopra si aggiungono carne macinata, pepe nero e prezzemolo macinata in fine si continua ad impastare circa per 5 minuti poi polpetta preparata si mette per riposare per un'ora alla parte inferiore dello frigo.

Dopo del tempo si prendono i pezzi dimensione di noce dall'impasto di polpetta preparata e si preparano le polpette.

In una ciotola profonda si miscelano uova insieme con latte poi le polpette preparate si rotolano nella quella miscelata poi si rotolano dal sesamo dopo si infilano nel vassoio oliato di forno.

Le polpette si cucinano nel forno riscaldato a 200 gradi finché si arrossisce sesamo.

Servirsi in caldo.

Nota: Nel sesamo esiste abbastanza l'olio per questo non si preferisce ad usare carne macinata grassata.