



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

Polpetta di Pausa

Mola Köfte



Mezzo kg. di carne macinata
3 fetti interno di pane raffermo
1 cipolla
7-8 prezzemolo
1,5 cucchiaini di sale
Mezzo cucchiaino di pepe nero
4 patate
4 pomodori
4 pepe di Charleston
1 cucchiaio di salsa
1,5 bicchieri d'acqua
1,5 bicchierini d'olio vegetale.

Interno di pane raffermo si miscelano bene insieme con la cipolla grattugiata poi alla sopra si aggiungono sale, pepe nero e carne macinata si continua ad impastare ancora per 5 minuti poi si aggiunge prezzemolo macinata e si continua ancora ad impastare circa per 5 minuti.

Poi la miscelata preparata si mette a riposare nella parte inferiore dello frigo circa per mezz'oretta in questo momento le patate si sbucciano e si tagliano in lunghezza e si levano i semi delle pepe e si tagliano in due poi i pomodori si tagliano in 4 pezzi e nella padella si mette olio vegetale dopo aver riscaldato prima si mettono le patate poi pepe poi i pomodori si arrossiscono bene tutti i materiali e poi prendono sulla carta per levarsi olio.

Poi dalla miscelata di polpetta si prendono i pezzi dimensioni di noce e si fanno le polpette a come il dito.
Poi le polpette si arrossiscono bene nell'olio riscaldato, delle verdure poi anche le polpette dopo aver riscaldate si mettono sulla carta sempre per levarsi olio.

Poi in questo olio si mette 1, 5 bicchieri d'acqua e si miscela poi questa miscelata si fa svuotare sopra delle polpette e poi la sopra si mettono le verdure arrostiti sopra di quelle si mette alla miscelata di salsa e di nuovo si cucinano circa per 15 o 20 minuti sul fuoco medio.

Si servirsi in caldo.

Nota: Questa ricetta di polpetta non si deve mescolare con la ricetta di polpetta Smirne.