



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

Polpetta di Contentino

Tiritli Köfte



Mezza kg. carne macinato di vitello (tagliato in dado)
200 gr. di carne macinata di vitello
1 bicchiere di buon corso ne
1 cipolla
1 bicchiere di noce
Mezzo cucchiaino salsa di pomodoro
1 cucchiaino salsa di pepe
4 cucchiaini olio vegetale
Mezzo cucchiaino di pepe nero
1, 5 cucchiaini di sale
4 bicchieri d'acqua o brodo

- # Bulgur fine e un bicchiere d'acqua si miscelano circa per 10 minuti poi si aggiunge mezzo cucchiaino di sale mezzo cucchiaino di pepe nero e carne macinata di vitello poi si continuano a miscelare circa per 10 minuti.
- # Poi dalla miscelata di polpetta preparata si prendono i pezzi dimensione di noce rotolano poi si filano nel piatto da servire dopo questo piatto si mette nella parte inferiore dello frigo.
- # Poi in un'altra pentola si mette olio vegetale insieme con carne tagliato in dado si cucinano sul fuoco medio finché lascia il liquido e risucchia.
- # Sopra si mette salsa di pepe, salsa di pomodoro e cipolle tagliate fine quando le cipolle diventano trasparente si aggiungono ceci bolliti insieme un cucchiaino di sale e 4 bicchieri d'acqua o brodo.
- # L'acqua o brodo quando arriva al momento di bollimento le polpette si mettono dentro e non si miscela perché per non deformarsi le polpette.
- # Si cucinano sul fuoco medio circa per 10 minuti e dopo si leva dal fuoco e servisi in caldo.

Nota: Le polpette che si preparano con bulgur e quando si miscelano con l'acqua si possono deformare per eliminare quella si servirsì subito primo dal servizio.