



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

Polpetta alla Roux

Meyaneli Köfte



Mezzo kg. carne macinata di vitello
1 cipolla
2 spicchi d'aglio
2 fetti interno di pane raffermo
Mezzo cucchiaino di cumino
Mezzo cucchiaino di pepe nero
1 cucchiaino di sale
1 bicchiere di ceci
Per friggere
1 bicchierino olio di girasole
Per il sugo;
1 cucchiaio di margarina
1 cucchiaio di farina
3 bicchieri di brodo
1 spicchio taglio
1 cucchiaio tacito
Mezzo cucchiaino di pepe nero
Mezzo cucchiaino di sale

- # Ceci una notte prima si lavano e si bagnano nell'acqua il giorno dopo si bolliscono nell'acqua
- # Sopra dei fetti di pane raffermo si aggiungono cipolla grattugiato ed aglio pestato si continuano finchè si scioigono i fetti di pane.
- # Poi alla sopra sia aggiungono carne macinata, cumino, sale e pepe nero si continuano ad impastare ancora per 5 minuti e poi si mettono nella parte inferiore dello frigo circa per un'ora.
- # Dopo dalla miscelatori polpetta prendono i pezzi dimensione di noce e si rotola poi si arrossiscono nell'olio di girasole riscaldato.
- # Per la preparazione di meyanee nella ciotola si mettono margarina e dopo avere riscaldato si aggiunge farina e si arrossisce finchè la farina cambia il colore dopo sopra della farina si aggiunge brodo ,aceto aglio testato, pepe nero e sale si miscelano sempre in miscelando finche arriva alla coerenza.
- # Poi aggiungono i ceci bolliti e polpette arrossite si miscelano senza fastidiarsi le figure della polpette poi si coperta il coperchio di pentola circa 10 o 15 minuti sul fuoco basso.
- # Si servirsi in caldo.

Nota: Nella ricetta originale di questa polpetta le polpette si arrossiscono con la margarina.