



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

Polpetta con Pistacchio

Fıstıklı Köfte



Mezzo kg. di carne macinata
1 bicchierino pistacchi
2 patate bollite
1 cipolla
3 cucchiaini farina
3 fette di pane raffaello
1 cucchiaino di comino
Mezzo cucchiaino di pepe nero
1 cucchiaino di sale
Per il sugo;
3 cucchiaini d'olio vegetale
1, 5 bicchiere d'acqua
1 cucchiaio di salsa
Mezzo cucchiaio di farina
5 -6 prezzemolo
1 cucchiaino di pepe nero
1 cucchiaino di sale

- # Primamente sbucia bene il pistacchio poi si fa passare dal robot e patate bollite si schiaccia.
- # In una ciotola profonda si mette cipolla grattugiata ,carne macinata, farina di pangrattato, cumino, pepe nero e sale si miscela tutti i materiali.
- # Poi dalla miscelata di polpetta preparata prendono i pezzi dimensione di noce e poi si fanno le polpette ovale tutto le polpette preparate si mettono nella padella oliata e poi la padella si mette sul fuoco oppure nel forno.
- # Forno si riscalda a 195 gradi si cucinano finchè le polpette si arrossiscono.
- # In questo momento si prepara il sugo, nella pentola si mette farina e d'olio vegetale dopo si aggiungono l'acqua e salsa si miscelano un po poi pepe nero e sale continua a cucinare ancora per 5 minuti . Prima di togliere dal fuoco si pizzica prezzemolo macinato.
- # Le polpette si cucinano che si mette nel piatto trasferire poi alla sopra si mette da sugo preparato.

Nota: Se un sugo prepara con usare il pomodoro allora nella miscelatore sugo si può aggiungere un cucchiaino di zucchero.