



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

---

## Polpetta di Bulgur alla Patata

Patatesli Bulgur Köftesi



1 cucchiaio di girasola  
5 patate  
8 cipolle  
15 prezzemolo  
4 spicchio d'aglio  
1 cucchiaio salsa di pepe  
4 cucchiaini d'olio vegetale  
1 succo di limone  
1 cucchiaino di cumino  
1 cucchiaino di pepe nero  
1 cucchiaino di sale

# Bulgursi mette in una ciotola poi alla sopra si mette una tazza d'acqua poi si lascia riposare per gonfiare circa per 10-15 minuti.

# Poi le patate bollite si pestano e si fanno come il purè.

# Sopra di bulgurbagnatosi mette salsa e patate e poi si miscelano ben tutti i materiali dopo nella miscelata si aggiungono prezzemolo macinato, cipolla grattugiata, aglio pestato, succo di limone, olio, pepe nero, cumino e sale si continua ad impastare.

# Poi prendono i pezzi come rotolato. Dall'impasto di polpetta si fanno le polpette come volendo.

# Poi le polpette si filano nel piatto da servire e si servono.

Nota: Se non si volendo di essere piccante della polpetta non si aggiunge pepe nero e peperoncino a rosso per il posto salsa di pepe si usa salsa di pomodoro.