



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

---

## Polpetta Senza Cotta

Çiğ Köfte



250 gr di carne vitello minacciata senza grassi  
2 bicchiere di bulgur (grano fine) per polpetta  
2 cipolla secca  
1 cucchiaio di salsa di pepe nero  
1 cucchiaino di cumino  
1 cucchiaino di sale  
1 mazzetto di prezzemolo  
4-5 fogli di lattuga

- # Bulgur (grano fine) si mette in un vassoio si bagna con 1 bicchiere d'acqua per 10 minuti.
- # Cipolla si taglia molto fine e si aggiunge insieme con sale nel bulgur bagnato.
- # Dopo impastato un'po' si aggiungono salsa di pepe e cumino e poi si impasta ancora.
- # Poi si aggiunge carne di vitello macinata senza grasso in questa miscela. Dopo aver impastato bene la carne si aggiunge prezzemolo anche.
- # Dall' impasto di polpetta si prendono i pezzi alla grandezza di noce, e questi pezzi si stringono con le dita e così si danno le figure
- # Si mettono in una piastra da servire e si serviranno con i fogli di lattuga.

Nota: Durante l'impastimento se si sente che bulgur (grano fine) secca ancora, le mani si possono bagnare.