



Polpetta Senza Cotta

Çiğ Köfte



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

- # Bulgur (grano fine) si mette in un vassaiò 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 carene 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'impastamento se si sente che bulgur (grano fine) secca ancora, le mani si possono bagnare.