



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

Polpetta alla Lenticchie Liquidata

Mercimekli Sulu Köfte



1 bicchiere di lenticchie verde
1 cipolla
4 patate
2 pomodori
1 cucchiaino di salsa
5 cucchiaini d'olio vegetale
1 cucchiaino di sale
3 cucchiaini d'acqua
Per la polpetta;
350 gr di carne macinata
1 cipolla
2 fetti di pangrattato
1 bicchierino di pepe nero
1 bicchierino di cumino
1 cucchiaino di sale

Lenticchie su bagnano dalla sera ed il giorno dopo si pulisce finché morbide.

Per preparare la polpetta nella ciotola da impastare si mettono pangrattato cipolla grattugiato e si impastano lo bene.

Parla sopra si aggiungono carne macinata pepe nero Comino e sale si continua di impastare circa due o tre minuti puoi dargli un posto di polpetta si prendono i pezzi dimensione di noccioline puoi questi pesci si fidano nel vassoio oliato e dopo ci inserisce nel forno riscaldato a 190 gradi.

In questo momento cipolla si macina infine e sia Rossi sebbene con olio vegetale puoi alla sua prassi aggiungono salsa e sale tra qualche minuto se aggiunge pomodoro sbuciato e tagliato incubo.

Quando i pomodori iniziano a cucinare si aggiunge la patata tagliata poi se aggiunge l'acqua calda e si cucina circa per 5 minuti.

Tra 15 minuti aggiungono polpette e lenticchie poi si cucina circa per 15 minuti.

Si servirsi in caldo.

Nota: In questo piatto si può aggiungere anche mais bollita insieme con lenticchie.