



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

---

## Polpetta Mirik

Mirik Köfte



2 bicchieri di bulgur  
3 bicchieri d'acqua calda  
1 uova  
1 bicchierino di farina  
1 cucchiaino di peperoncino a rosso  
1 cucchiaino di pepe nero  
1 cucchiaino di cumino  
1 cucchiaino di sale  
Per la sopra;  
1 tazza di yogurt  
4 spicchi d'aglio  
1 cucchiaino di sale  
1 bicchierino olio di girasole  
1 cucchiaino di peperoncino a rosso

- # Sopra di bulgur si aggiunge l'acqua e si aspetta finché bulgur succhia tutta l'acqua.
- # Dopo si aggiungono che tenero cumino peperoncino rosso e sale si miscelano insieme con bulgur.
- # Alla sopra si aggiungono uova e farina poi si impastano bene.
- # Dopo dall'impasto si prendono i pezzi grandezza di nocciole e si rotolano. Le polpette preparate si mettono dentro piatto Farinato.
- # Nella pentola si mettono l'acqua e può Casale quando arriva al momento di bollire si buttano dentro le polpette preparate e si cucinano circa per 10 o 15 minuti.
- # In questo momento alla testa e finisce la insieme con yogurt e sale. Poi si aggiunge anche due cucchiari dal liquido di polpetta.
- # Nella padella piccola si mettono olio di girasole e peperoncino a rosso poi si arrossisce.
- # Le polpette cucinate si filtrano e poi si prendono nel piatto da servire.
- # Alla sopra di polpette prima si mette dalla miscelata di yogurt poi si mette peperoncino a rosso arrostito.
- # Servirsi in caldo.

**Nota:** Polpetta Mirik è una ricetta riservata città di Sivas.