



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

---

## Polpetta Schiacciata

Yassı Köfte



250 gr di carne macinata  
1 bicchiere di bulgur  
1 cipolla  
1 cucchiaino di sale  
Per la sopra;  
2 uova  
1,5 bicchieri d'olio vegetale

- # Sopra di bulgur si mette un bicchiere d'acqua.
- # Finché bulgur succhia tutto l'acqua le cipolle si tagliano e si aggiungono poi si pizzica sale e si miscelano.
- # Dopo si aggiunge carne macinata e si miscela ancora per 3-4 minuti poi si mette nel frigo.
- # Dopo mezz'ora si leva dal frigo. Si prendono i pezzi grandezza di noce e si rotolano poi si schiacciano con le mani.
- # Nella pentola si mette 4 bicchieri d'acqua e si pizzica sale quando inizia a bollire si aggiungono le polpette preparate si cucinano circa per 5 minuti.
- # Dopo le polpette si levano dall'acqua e si lascia raffreddare in questo momento si rompono le uova e si miscelano.
- # Nella padella si mette l'olio e poi le polpette freddati si muovono con tuorlo d'uovo e poi si arrossisce bene dell'olio caldo.
- # Servirsi in caldo o fresco.

**Nota:** Polpetta schiacciata è una polpetta speciale della zona di Igdir.