



Polpetta con Grano Fino

Bulgurlu Köfte



500 gr. carne macinata per la polpetta
1 cipolla grossa secca
1,5 bicchierino di grano fino per la polpetta
1 cucchiaino di salsa
1 bicchiere d'acqua
1 cucchiaino di basilico essicato
1 cucchiaino di pepenero
1 cucchiaino di sale

- # S'impastano bene in una ciotola cipolla trattugiata , carne macinata, grano fino lavato e filtrato e gli spezi.
- # Dopo aversi riposato l'impasto di polpetta si prendono i pezzi come la grandezza di nocciole e si danno le figure delle polpette.
- # Le polpette si mettono in una pentola chiusa e piatta oppure in un aciota una per una.
- # Sopra si mette la salsa l'iquidata con un bicchiere d'acqua.
- # Si chiude il coperchio della ciotola e si mette su un fuoco basso, si cucina per 40 - 45 minuti.
- # Si fa servirsi a caldo.

Nota: Caratteristica di questa polpetta è non aggiungersi l'olio.