



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

---

## Polpetta con Grano Fino

Bulgurlu Köfte



500 gr. carne macinate 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 aciotola 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.