



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

---

## Polpetta con Tahini

Tahinli Köfte



2 bicchieri di bulgur  
1 bicchierino di lenticchie rosse  
2 cipolle  
1 bicchierino olio d'oliva  
3 cucchiari di tahini  
2 spicchi d'aglio  
Mezzo mazzetto di prezzemolo  
1 cucchiaino di sale

# Primamente lenticchie si bollisce con l'acqua dopo bulgur si lava poi alla sopra si aggiungono lenticchie bollite insieme con poca l'acqua.  
# Poi le cipolle si tagliano Infine dopo si arrossiscono con olio d'oliva.  
# Dopo si aggiunge sopra di lenticchie e si miscelano due o tre minuti.  
# Dopo si aggiungono sale aglio prezzemolo e tahini.  
# Si impostano ancora per un po' dopo si fanno le polpette grandezza di cucchiaino.  
# Servirsi insieme con foglie di prezzemolo.

**Nota:** Se volendo di avere il gusto un po' aspro si può aggiungere 1 cucchiaino di melagrana.