



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.