



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

Polpetta Banik

Banik Köfte



1 tazza di bulgur fine
500 gr di carne macinata
1 cipolla
1 cucchiaino di basilico secco
1 cucchiaino di peperoncino a rosso
1 cucchiaino di cumino
10-15 prezzemoli
Sale
Acqua
Per la sopra;
2 uova
Olio per friggere

- # Bulgur si miscela con acqua sale e con cipolle macinate si impasta circa per 10 minuti.
- # Dopo si aggiungono carne macinata basilico peperoncino a rosso. Si impasta ancora per 10 minuti.
- # Ultimamente si aggiungono i prezzemoli macinati. E si impasta ancora per un po'.
- # Poi dal impasto si prendono i pezzi grandezza di noce. E si rotolano e poi si si pestano.
- # Le polpette preparati si muovono dalla miscelata di uova. Poi si arrossiscono nel olio caldo.

Nota: Banik polpetta è riservata alla zona di Malatya. Banik in lingua curda significa schiacciata.