



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

---

## Polpetta di Pollo al Forno

Fırında Tavuk Köftesi



2 petti di pollo macinate  
1 uova  
2 fetti interno di pane raffermo  
1 cucchiaino cumino  
1 cucchiaino di pepenero  
2 cucchiaini sale  
1 cipolla secca (trattugiata)  
Per Garniture:  
2 cipolle  
3 pomodori  
5 pepe italiane (verdi)  
3 patate  
1 bicchierino olio vegetale  
1 bicchiere d'acqua

- # Nella carne macinata si mettono cipolla trattugiate, cumino, interno della pane raffermo , pepenero e sale , si impastano per 10 minuti. Si lascia nello frigo per riposarsi 30 minuti.
- # Dopo di questo tempo si prendono i pezzi come grandezza di noce, e poi si fanno le polpette come le figure del dito.
- # Le cipolle si tagliano in rotondo, e si mettono in un vassoio del forno.
- # Sopra si inseriscono le polpette sopra delle si inseriscono le patate tagliatelonghe, e i pomodori tagliati rotondamente.
- # Il più alto si mettono le pepe tagliate in qualche pezzi.
- # Sopra delle materiali messi s'irroratono olio e l'acqua.
- # E poi si cucinano nel forno riscaldato 190 gradi per 35 - 40 minuti.
- # Si servirsi a caldo.

**Nota:** Se volendo sopra delel polpette si può irroratano la salsa l'iquidato con l'acqua, in quelmomento basta mettersi 1 bicchiere d'acqua.