



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

Polpetta con Lenticchie

Mercimekli Börek



3 yufka (piadina molto sottile)
1 boscchiere di lessate le lenticchie verdi
1 bicchiere di te' olio vegetale
2 cucchiaino di yogurt
1 uovo
1 pomodoro grosso
Sale

- # Cipolla si taglia come per cibo , sopra si mettono lessate le lenticchie verdi, e 1 cucchiaino di sale e olio. Si arrostando su un fuoco medio finche si arrosta la cipolla, si lascia a freddare
- # Prima yufka si mette sul tavolo di preparazione , sopra si mette la miscela che diventata dal yogurt, albume d'uova e olio.
- # Seconda yufka si mette sopra del prima yufka, e sopra si mette la miscela la stessa.
- # Dopo aver fatto anche terza yufka , si dividono con il coltello 12 pezzi uguali. (come farsi polpetta di sigaretta)
- # Nella parte tagliata piu' grossa si mette la miscela con lenticchie , un pezzo di formaggio e si rotolano.
- # Sopra si mette tuorlo d'uovo , si taglia in mezzo in verticale di 3 cm. E nella tagliata si mette il pomodoro a fette.
- # Di mettono nella teglia oliata . E si cuocano nel forno riscaldato di 180 gradi fino le soppie diventeranno rosse.

Nota: Oli c'e' scritto nella lista degli ingredienti la meta' si usa nella miscela e l'altra meta' invece si usa per oliare le yufka (piadina sottile).