



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

## Polpetta Ripiene

İçli Köfte



250 gr. di carne macinata di vitello senza grasso  
2,5 bicchieri grano fino  
1 cipolla grossa e secca  
2 - 3 cucchiaini di farina  
1 cucchiaino di sale  
Mezzo cucchiaino di peperone  
Mezzo cucchiaino di peperoncino a rosso  
Per Interno;  
150 gr. carne macinata meno grasso  
1 cipolla secca grande  
1 bicchiere interno di ceci pestati  
Mezzo bicchierino pistacchi pestati  
1 cucchiaino di sale  
Mezzo cucchiaino di peperone  
Mezzo cucchiaino di peperoncino a rosso  
Mezzo cucchiaino pepe di giamaica  
10 - 15 rami di prezzemoli  
2 cucchiaini di olio vegetale  
Olio vegetale per arrossimento

# Per freddarsi , prima si prepara interno di polpetta ripiena. Carne macinata si arrossisce con 2 cucchiaini di olio vegetale. Dopo la carne macinata si inizia ad acquosa si aggiungono le cipolle tagliate . Si cucina finchè ammorbidono le cipolle.

# Sopra si mettono le ceci, pistacchi , sale , pepe nero, peperoncino a rosso, e prezzemoli pestati finemente , si toglie dal fuoco. Per rimanersi nel vapore sopra si coperta con un coperchio.

# Durante freddamento interno di polpetta si prepara esterno. Grano fino si mette nel vassoio. (grano fino deve essere asciutto) Poi si apre in mezzo come piscina. In mezzo si mettono cipolla grattugiato, peperoncino rosso, sale ed 1 bicchierino di farina.

# Si impasta finchè tutti i materiali diventano omogenee. Per aversi la coerenza l'acqua e farina si aggiungono lentamente .

# Nella miscela coerenzata si aggiunge la carne macinata di vitello. Poi si impastano ancora tutti i materiali per 8 - 10 minuti.

# Si prendono i pezzi come grandezze di mezzo limone e si rotondano con interno delle mani. Poi si buca interno di rullo con il dito d'indice.

# In questo buco si mette dal interno preparato senza sgonfiarsi. Nella fine si lascia lo spazio per chiudere.

# Si rotonda con le mani e così si chiude la fine. Così tutti due parti di polpette si prendono appuntito. (come palla di baseball)

# Tutte le polpette si fanno così. Si arrossiscono nel olio riscaldato finchè si violano , poi si mettono sul tovagliolo di carta.

# Si servono a mezzo caldo.

**Nota:** Polpette ripiene è uno trattato delizioso delle zone sud e sudest.