



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

---

## Polpetta di Lenticchie

Mercimek Köftesi



2 bicchieri lenticchie rosse  
1 bicchiere grano fino per polpetta  
1 cipolla secca grossa  
1 cucchiaio salsa di pepe  
7 cipolle verdi  
Mezzo mazzetto di prezzemoli  
1 bicchierino di olio vegetale  
2 cucchiaini di sale

- # Lenticchie si cucina con 5 bicchieri d'acqua in una pentola.
- # Dopo che cucinato lenticchie, sopra si aggiunge grano fino e si coperta il coperchio così si aspetta di cucinarsi un pò dei grani.
- # Durante riposo dei grani la cipolla tagliata finemente si arrossisce nel olio vegetale.
- # Dopo arrossimento delle cipolle sopra si aggiungono la salsa di pepe e sale, si miscelano bene e poi si toglie dal fuoco. Si lascia a freddare.
- # In questo momento si apre il coperchio di lenticchia con grano si miscela di nuovo con cucchiaio.
- # Sopra della miscelata l'ultimamente si aggiungono prezzemoli tagliati finemente e cipolle fresche tagliate finemente.
- # Poi si mescolano bene tutti i materiali che diventano omogeneamente.
- # Dalla miscelata si prendono i pezzi com'è di polpetta. Poi si danno le figure a questi pezzi.
- # Si servono con le foglie d'insalata.

**Nota:** La miscelata di lenticchie deve essere fredda prima di aggiungersi prezzemoli e cipolle fresche. Altrimenti si cambiano i colori dei materiali verdi.