



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

Ihbeysi

İhbeysi



2 cipolle secche
1,5 cucchiari di salsa
1 cucchiario di farina
7 bicchieri d'acqua
1,5 bicchierini d'olio vegetale
1 succo di limone
4 spicchi di aglio
1 cucchiaino di sale
Per la polpetta;
350. Gr.carne macinata per la polpetta
1 bicchiere di grano fino (fino bulgur)
1 cucchiaino di sale
Mezzo cucchiaino di pepe nero
Mezzo cucchiaino di peperoncino a rosso
Per la sopra;
8 - 10 rami di prezzemoli

Sopra della carne macinata si aggiungono grano fino, sale, pepe nero e peperoncino a rosso . Si impastano tutti gli ingredienti circa 10 minuti.

Dall'impasto si prendono dei pezzi grandezze di ceci.

In una pentola si mette l'olio, poi la pentola si mette sul fuoco alto, dopo aver riscaldato l'olio si aggiungono le polpette e le polpette si arrossiscono bene con muovere nella pentola.

Le polpette arrossite si tolgono dalla pentola e poi si rimette l'altra parte dell'olio rimasto.

Dopo aver riscaldato l'olio si aggiunge la cipolla tagliata finemente. Dopo che è diventato viola per un po' le cipolle si aggiungono sale e salsa. si fanno mescolare per qualche volta.

Poi si pizzica la salsa e poi si aggiunge 7 bicchieri d'acqua. la miscelata quando arriva nel momento da bollire si aggiungono le polpette.

Il minestrone si cucina circa 15 minuti sul fuoco medio e poi l'ultimamente si aggiunge nella minestrone la miscelata preparata dal succo di limone e dagli aglio pestati. Si toglie dal fuoco dopo qualche minuto.

Ihbeysi si serve in caldo. sopra si pizzica il prezzemolo macinato finemente.

Nota: Nella zona di Adana(città turca) per tutte le preparazioni delle polpette sempre il grano fino si usa il secco . Prima di usare subito si pulisce bene.