

ENTRADAS

KOFTAS O ALBÓNDIGAS ESPECIADAS



Ingredientes:

- Aceite de oliva
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- ½ pimentón
- Pimienta
- 1 cucharada de curry
- 1 cucharada de cúrcuma
- ½ cucharada de cardamomo
- ½ cucharada de canela
- 500g de carne molida
- ½ taza de cilantro picado
- 1/3 taza de menta picada
- Yogurt natural
- ½ taza de menta y/o cilantro
- 2 cucharadas de vinagre más sal y pimienta
- Granadas

Preparación:

En un sartén poner aceite de oliva ,1 cebolla pequeña ,1 zanahoria pequeña , 1/2 pimentón todo cortado en cubos muy pequeños . Aliñar con sal y pimienta y cocinar hasta que la cebolla esté transparente. Agregar 1 cucharada de curry ,1 cucharada de cúrcuma más 1/2 cucharada de cardamomo y 1/2 cucharada de canela. Retirar del fuego y reservar.

En un Bowl poner 500 g de carne molida de ojalá más de 10% de grasa, el sofrito especiado reservado y 1/2 taza de cilantro picado más 1/3 taza de menta picada , mezclar todo muy bien con las manos como si estuvieras amasando. Formar bolitas de carne y llevar al refrigerador por al menos 30 minutos.



Dorar las bolitas en el mismo sartén que ya usaste, con más aceite oliva y a fuego muy fuerte. Cuando esté dorado por todos lados, agregar de a poco agua para que se vayan cocinando y no se sequen.

Las puedes comer con una salsa de yogurt natural más 1/2 taza de menta y/o cilantro, 2 cucharadas de vinagre más sal y pimienta. Las granadas son la combinación Perfecta para estos sabores ...

