

## PLATO DE FONDO

# ALBÓNDIGAS ORIENTALES Y SALSA ATOMATADA CON YOGURT



### Ingredientes:

- 500 g de carne molida
- 1 cebollín
- 3 cucharadas de cilantro
- 1 cucharada de Ras el Hanout
- Sal
- Pimienta limón
- 1/2 cucharadita de cebolla en polvo
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- Aceite de oliva
- Harina
- 1 bolsa de cebolla congeladas
- 1 cucharadita de curry
- 1 cucharadita de cúrcuma
- 1 cucharadita de cardamomo
- 1 cucharadita de pimienta
- 1 cucharadita de paprika
- 1 tarro de tomate en cubos
- 400 cc de caldo de carne

### Preparación

- Poner en un Bowl 500 g de carne molida + 1 cebollín, con la parte verde incluida, picado fino +3 cucharadas de cilantro + 1 cucharada de Ras el Hanout (mezcla de varias especies usada en oriente) + sal al gusto + pimienta limón + 1/2 cucharadita de cebolla en polvo + 1/2 cucharadita de ajo en polvo todo + 4 cucharadas de aceite de oliva.



- Mezclar todo con las manos haciendo un “masaje” a la carne. Hacer las bolitas y ponerlas en una tabla. Espolvorearlas con harina (para que se dore más rápido y parejo).
- Poner en un sartén grande aceite de oliva y cuando esté muy caliente agregar las bolitas y dorar rápidamente por todos lados. Cuando estén bien doradas, pero aún crudas por dentro, retirar y reservar.
- Agregar más aceite de oliva en el mismo sartén + 1 bolsa de cebolla congeladas + 1 cucharadita de curry +1 cucharadita de cúrcuma +1 cucharadita de cardamomo +1 cucharadita de pimienta +1 cucharadita de paprika + sal al gusto y cocinar hasta que la cebolla esté transparente.
- Agregar 1 tarro de tomate en cubos +400 cc de caldo de carne o agua y cocinar por 20 o 25 minutos hasta que el líquido se reduzca a la mitad.
- Agregar 1 yogurt griego natural, rectificar la sal y por último agregar las bolitas de carne para que se terminen de cocinar.  
Si quieres una salsa más líquida puedes agregar más agua.

