MALAI KOFTA ORIENTALI

BUON APPETITO!

INGREDIENTI PER 4 PERSONE

Per le kofta:

- 500 g di carne macinata di manzo
- 80-100 g di farina di ceci
- 80-100 g di pangrattato
- 1 cipolla media - frullata
- 1 mazzetto di prezzemolo - tritato
- 1 cucchiaino di garam masala
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere
- 1 cucchiaino di sale

Per la salsa:

- 1 cipolla tagliata a dadini
- 4 spicchi d'aglio
- 2-3 cm di zenzero
- 1/2 cucchiaino di curcuma
- 1 cucchiaino di coriandolo in polvere
- 1 cucchiaino di peperoncino in polvere
- 1/2 cucchiaino di garam masala
- Sale e pepe - a piacere
- 2-3 pomodori di media grandezza (tagliati a dadini)
- 50 g di anacardi
- Acqua

Altro:

- Coriandolo fresco
- Un po' di panna o latte di cocco per decorare
- Limone
- 1 cipolla rossa

PREPARAZIONE

Mettere gli anacardi in ammollo in acqua tiepida per circa 10-20 minuti. Sbucciare l'aglio e lo zenzero e schiacciarli in un mortaio fino a ottenere una pasta (in alternativa tritarli finemente). Mettere tutti gli ingredienti per le polpette di kofta in una ciotola e mescolare bene. Inumidire leggermente le mani con acqua e formare delle piccole polpette il più possibile lisce. Rosolare le polpette di carne fino a doratura, toglierle dalla padella e metterle da parte (possono rimanere leggermente crude all'interno in questa fase).

Nella stessa padella, soffriggere le cipolle a fuoco medio. Aggiungere la pasta di aglio e zenzero insieme alle spezie e farle rosolare brevemente. Sfumare con i pomodori e circa 150 ml di acqua. Salare e pepare. Coprire con un coperchio e lasciare cuocere a fuoco medio per circa 5 minuti, finché i pomodori non saranno morbidi.

Nel frattempo frullare gli anacardi con un po' d'acqua fino a ottenere una pasta. Frullare la salsa con un mixer a immersione fino a renderla cremosa, poi aggiungere la pasta di anacardi. Se la salsa risulta troppo densa, diluire con un po' d'acqua. Regolare di sale e pepe e aggiungere le kofta alla salsa. Lasciare sobbollire a fuoco medio, coperto, per circa 5-7 minuti. Servire con coriandolo fresco e succo di limone.

Ricetta e foto di Shibas Kitchen: https://shibaskitchen.de/malai-kofta-rezept/

OdASanté