

Kofta – Almôndegas com Espinafres

Ingredientes:

- 2 copos de espinafres picados
- 1,5 copo de puré de batata
- ½ c. de chá de sementes de cominho
- sal e gengibre ralado q.b.

Preparação:

Misture todos os ingredientes e faça bolinhas do tamanho de uma almôndega.

Prepare um polme feito com:

1 chávena quase cheia de farinha de grão de bico e 1 chávena de água.

Por fim passe as almôndegas pelo polme e frite com óleo em lume brando.

Molho

- 2 c. sopa de óleo
- 1 c. chá sementes de cominho
- 1 c. chá quase cheia de assafoétida
- 2 c. de tempero indiano - DHARAN JEERO (mistura de cominho e coentros em pó)
- 1/2 c. de chá de açafraão
- 3 c. sopa de farinha de caju ou amêndoa
- 2 copos de polpa de tomate (feito de tomate fresco)
- 1 c. chá de gengibre ralado
- 1 c. chá de garan-massala
- 1/4 de natas (pacote pequeno)
- 2 copos de água
- sal e piri-piri q.b.

Num tacho coloque o óleo, os cominhos, a assafoétida e deixe alourar. Junte a farinha de caju ou de amêndoa e os restantes temperos, exceto as natas e o garan-massala. Mexa durante 2 minutos.

Por fim junte a polpa de tomate, a água e deixe apurar. Cinco minutos antes de servir, junte as natas e o tempero garan-massala e por último junte as almôndegas.

Sugestão: Sirva com arroz



Paratha

Ingredientes:

1 copo de farinha

1 copo de espinafres em polpa

(para fazer a polpa: num copo coloque água, folhas de espinafres frescos, gengibre, cominhos em pó e triture com a varinha mágica).

1/2 c. de óleo e sal q.b

Preparação:

Junte tudo e faça uma massa com uma consistência dura. Deixe descansar a massa por 20 minutos. Faça bolinhas e estenda a massa num formato redondo. Vá a assar em lume brando numa frigideira anti-aderente. Ao virar, coloque um pouco de óleo na frigideira. Acompanhe com o molho das almôndegas.

