

## COCINA INTERNACIONAL

Viaja con el gusto

### **Patatas rellenas de carne vegetariana (plato hindu) - 4 personas**

Ingredientes: 2 patatas grandes peladas y en dados, 2 cucharadas de cebolleta picada, 1 diente de ajo, 1 guindilla picada, un cuarto de kilo de carne vegetariana (picadillo o su equivalente), 2 cucharadas de mantequilla, 1 cucharadita de azúcar morena, 1 cucharada de zumo de limón, 2 cucharadas de hojas de cilantro picadas pimienta negra para sazonar, 2 cucharaditas de garam masala, 2 cucharadas de harina de garbanzos, 4 papads (galleta o pan plano indio), aceite vegetal.

Elaboración: Hierva en agua con sal las patatas hasta que estén tiernas; escúrralas y hágalas puré. Reduzca el ajo, la cebolleta y la guindilla hasta crear una pasta y fríala con la mantequilla junto con la carne hasta que este ligeramente dorada. Añadir el azúcar, el garam masala, la patata batida, el zumo de limón y las hojas de cilantro y aderece con la pimienta. Trabájela hasta tener una pasta homogénea y moldéela en rollitos un poco más cortos que el diámetro de los papads. 5. Haga con la harina de garbanzos y el agua fría una pasta; escúrralos y séquelos. A lo largo y en el centro de cada papad repártalos y unte el reborde de este último con la pasta de garbanzos; enróllelo sobre el relleno pegando los extremos con un tenedor. Caliente un poco el aceite y fría en tandas los rollitos hasta que estén crujientes y bien dorados. Retírelos déjelos escurrir. Sírvalos bien calientes y decórelos con cebolleta picada o con cilantro.

### **Ghormeh sabzí (estofado de verduras persa) - 4 a 6 personas**

500 gr. de pierna o paletilla de cordero o ternera a grandes dados, 1 cebolla picada menuda, 150 gr. alubias rojas remojadas, 1/2 cucharada de cúrcuma, 1 vaso de zumo de limón o 2 limas secas, 800 gr. de verduras (apio, espinacas, puerros, perejil, y cilantro). Aceite, sal y pimienta negra. Con un poco de aceite se dora la carne, se añade la cebolla finamente cortada y a fuego suave se deja freír hasta que quede transparente. Añadir el zumo de limón o las limas secas, la cúrcuma, sal y pimienta. Añadir también las alubias y dos vasos de agua. Tapar la cazuela y dejar cocer a fuego lento aproximadamente una hora y media. Entre tanto lavamos y cortamos los vegetales y los ponemos al fuego en una cazuela sin añadir agua, removiendo constantemente y dejando que reduzcan algo. Salamos y añadimos un poco de aceite, dejando freír unos 5 minutos. Cuando la carne y las alubias están en su punto añadimos las verduras y dejamos que cueza la mezcla unos pocos minutos más.

# La Hierbas

·● A granel ●·

- FRUTOS SECOS ·
- ESPECIAS ·
- HIERBAS ·
- PIMENTONES ·
- PRODUCTOS TÍPICOS ·



RÚA DA CRUZ, 11  
Tlf: 982 10 01 77 - 659 52 77 75  
[lahierbasagranel@hotmail.com](mailto:lahierbasagranel@hotmail.com)  
Siguenos en facebook