

Aloo tikki de patata y zanahoria estilo indio

con raita de zanahoria y ensalada de rúcula y cilantro

Vegetariano **Picante**

Cocinando: 35 min • Listo en: 40 min

9



Patata



Zanahoria



Cilantro



Yogur griego



Chili en escamas



Comino en polvo



Jengibre



Panko



Rúcula



Mezcla de especias del Norte de India

De tu despensa: sal y pimienta, aceite, ajo, harina, vinagre de vino tinto.

Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.
Lava tus frutas y verduras.

Utensilios necesarios:

Bol, rallador, bol grande, sartén mediana, olla mediana, pelador, ensaladera, rallador fino.

Ingredientes

	2P	4P
Patata	400 gramos	800 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cilantro	1 unidad	2 unidades
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Mezcla de especias del Norte de India	½ sobre	1 sobre
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	1 cucharada	2 cucharadas
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas

*Conservar en la nevera

Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	426 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2142/ 512	504/ 120
Grasas (g)	6,5	1,5
de las cuales saturadas (g)	3,4	0,8
Carbohidratos (g)	57,8	13,6
de los cuales azúcares (g)	9,5	2,2
Proteínas (g)	9,3	2,2
Sal (g)	0,4	0,1

Alérgenos

7) Leche 13) Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



Cocina la patata

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela las **patatas** y córtalas en dados de 1 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbre las con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 10-12 min o hasta que estén tiernas, sin llegar a deshacerse. Luego, escúrrelas con ayuda de un colador. Pela y ralla la **zanahoria**.



Prepara el sofrito

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Deshoja el **cilantro** y pica los tallos. Reserva las hojas del **cilantro**. En una sartén, agrega un chorrito generoso de **aceite**, el **jengibre**, el **ajo** y los **tallos de cilantro**. Calienta a fuego medio y cocina 1 min, removiendo regularmente.



Combina los ingredientes

En la sartén, agrega ¼ de las **especias indias** (doble para 4p), la mitad del **comino** y la mitad del **chili en escamas**. Cocina a fuego medio 30 segundos, mientras remueves, para que las **especias** se tuesten y su sabor se realce. Agrega la mitad de la **zanahoria** rallada y cocina 2-3 min más. Luego, añade las **patatas** cocidas, **salpimenta** y cocina 1 min, removiendo. Luego, retira la mezcla en un bol grande, tápalo y deja reposar 5-10 min en la nevera.

CONSEJO: Para que se enfríe rápido, debes colocar la mezcla de verduras en las paredes del bol.



Prepara la raita de zanahoria

En un bol mediano, agrega el **yogur griego**, el **comino** restante, la mitad de las **especias indias** restantes (doble para 4p) y casi toda la **zanahoria** rallada restante, reservando un poco para el emplatado. **Salpimenta** y mezcla bien. Reparte la **raita** en boles para servir y agrega encima la **zanahoria** rallada reservada, la mitad de las **hojas de cilantro** y **chili en escamas** al gusto.



Cocina los aloo tikki

En el bol con la **patata** y **zanahoria**, agrega el **panko** y la **harina** (ver cantidad en ingredientes). Con una espátula, mezcla y rompe la **patata** ligeramente, dejando trozos más grandes. Con las manos, forma 2 **hamburguesas** de 2 cm de grosor por persona, presionando para que queden compactas. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cocina las **hamburguesas**, llamadas **aloo tikki**, 3-4 min por lado, hasta que estén doradas y crujientes.

CONSEJO: Puedes agregar un poco más de harina si la mezcla no es lo suficientemente densa.



Emplata y disfruta

En una ensaladera, agrega el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Agrega la **rúcula** y las **hojas de cilantro** restantes y mezcla para que la **ensalada** quede aderezada. Sirve los **aloo tikki** en platos y acompaña con la **ensalada** y el bol con la **raita de zanahoria**.

¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

