

Aloo tikki de patata y zanahoria estilo indio

con raita de zanahoria y ensalada de rúcula y cilantro

Vegetariano **Picante**

9



Patata



Zanahoria



Cilantro



Yogur griego



Chili en escamas



Comino en polvo



Jengibre



Panko



Mezclum



Mix de especias del Norte de India

Cocinando: 35 mins
Listo en: 35 mins



El aloo tikki es una popular comida callejera originaria de la India, consistente en una especie de pastel de patata condimentado y frito, mientras que la raita de zanahoria es un acompañamiento común elaborado con yogur, zanahorias ralladas, cilantro, comino y otras especias.

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

Antes de empezar

Planifica qué receta cocinarás primero según la caducidad de sus ingredientes y limpia las frutas y verduras. ¡No olvides lavarte las manos!

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 |
| Mezclum* | 1 unidad | 2 unidades |
| Mix 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 | 453 g | 100 g |
| Valor energético (kJ/kcal) | 2473/ 591 | 546/ 131 |
| Grasas (g) | 34,5 | 7,6 |
| de las cuales saturadas (g) | 7,5 | 1,7 |
| Carbohidratos (g) | 59,1 | 13,0 |
| de los cuales azúcares (g) | 9,9 | 2,2 |
| Proteínas (g) | 9,3 | 2,1 |
| Sal (g) | 0,5 | 0,1 |

Allergens

7) Leche 13) Cereales que contienen gluten.

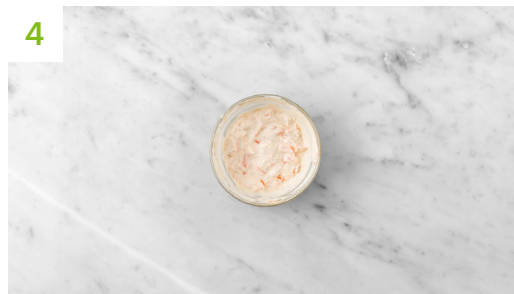
Para más información de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en el envase de cada ingrediente.

¡Recíclame!



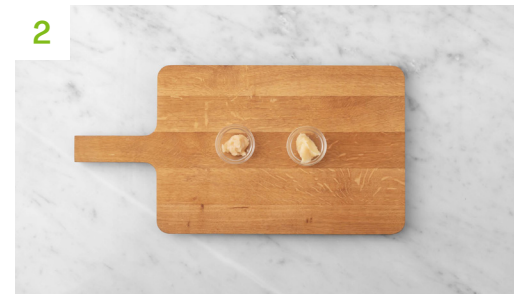
Cocina la patata

¡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 la raita de zanahoria

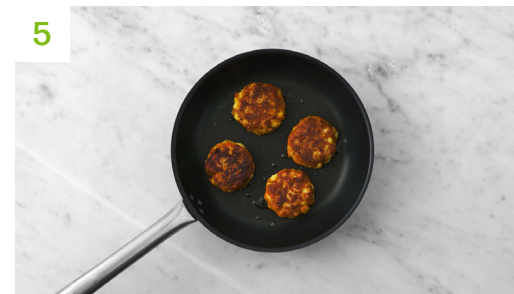
En un bol mediano, agrega el **yogur griego**, el **comino** restante, la mitad de las **especias indias** restantes (doble para 4p) y casi toda la **zanahoria** rallada restante, reservando un poco para el emplatado. **Salpimienta** y mezcla bien. Reparte la **raita** en boles para servir y agrega encima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



Prepara el sofrito

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

CONSEJO: Puedes picar los tallos del cilantro y agregarlos al sofrito para darle un extra de sabor.



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.



Combina los ingredientes

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

CONSEJO: Puedes colocar la mezcla de verduras en las paredes del bol para que se enfríe más rápido.



Emplata y disfruta

En una ensaladera, agrega el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Agrega el **mezclum** 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.

