



KEBAB

CON SALSA DI YOGURT E INSALATA DI CAVOLO

RICETTA PER 4 PERS.

KEBAB

- 600 g di carne tritata • 2 scalogni • 3 spicchi d'aglio • 2 cm di zenzero fresco • Un piccolo mazzo di coriandolo • Un piccolo mazzo di menta fresca
- 1 limone • 2 cucchiari di garam masala • 1/2 cucchiari di lievito in polvere
- 2 cucchiari di melassa di melograno • Sale e pepe • 8 piccoli spiedini ammorbiditi nell'acqua

Salsa:

- 4 dl di yogurt greco (10% grassi) • 1 cucchiario di cumino arrostito su una padella • Scorza di limone (di ½ limone) • 2 cucchiari di olio d'oliva
- Sale e pepe

Insalata di cavolo:

- 1 piccolo cavolo • 2 arance • 1 cipolla rossa • 1 melograno
- 4 cucchiari di aceto di mele • Una spruzzata di olio d'oliva • 3-4 foglie di menta • Sale e pepe

Tritate finemente gli scalogni, aglio, zenzero e metteteli in una scodella insieme alla scorza di limone, spremeteci all'interno il succo di mezzo limone. Tritate la menta, il coriandolo e mescolate il tutto.

In una nuova scodella aggiungete la carne tritata e condite con masala, lievito in polvere, sale e pepe. Amalgamate bene l'impasto con le mani prima di versare il contenuto delle due scodelle in un robot da cucina. Mescolate bene per 4-5 minuti in modo che tutti i sapori si amalgamino bene insieme.

Dividete l'impasto di carne in 8 porzioni e modellatelo in forme oblunghe simili a salsicce. Inserite l'impasto su dei bastoncini di legno e modellate la carne intorno a loro compattandola. Posizionate i vostri kebab su una griglia molto calda e scioglieteci un po' di burro, cuoceteli a fuoco alto. Spennellate i vostri spiedini di kebab con la salsa di melassa al melograno e il succo di mezzo limone. Più salsa mettete ai vostri kebab migliore sarà la glassatura e il sapore.

Dopo 6-8 minuti i vostri kebab saranno pronti. Impiattate con yogurt e insalata.

Salsa allo yogurt:

Frantumate il cumino arrostito in un mortaio poi versate lo yogurt. Aggiungete la scorza di limone, olio d'oliva, sale e pepe.

Insalata di cavolo crudo:

Risciacquate il cavolo e rimuovete le foglie esterne. Rimuovete la parte centrale e tritate grossolanamente in diversi pezzi. Tagliate la cipolla in fette sottili e mettetele nella scodella. Rimuovete la scorza dell'arancia e la parte bianca poi tagliatela in pezzi. Mettete il tutto nella scodella insieme ai semi di melograno.

Aggiungete la menta tritata, sale, pepe e mescolate
Versate sopra della salsa di melograno e servite.

