Malai Dumplings
con Salsa de Curry y Pan Pita

Una comida tradicional del norte de la India, servimos dumplings (también conocido como Kofta, proveniente del término persa Kofte que se usa para llamar a una bola de masa hervida o un buñuelo –*dumpling en inglés*-) de papa ligeramente fritas en una rica y sedosa salsa de curry a base de tomate. Decilo con nosotros: Himalayummm.

Contiene: Gluten

Producido en instalaciones que procesan nueces, sésamo, maní, trigo, lácteos y soja.

Ingredientes en la caja

papa
350 gr

zanahoria
1 un

cayena
¼ cdita

lata de arvejas
1 un

comino
1 cdita

diente de ajo
2 un

jengibre
15 gr

harina de garbanzo
¼ taza

leche de coco en polvo
4 cda

cilantro fresco
10 gr

pasta de tomate
15 gr

curry con cúrcuma
1,5 cda

pan pita
2 un

Nutrición por porción: Calorías 790 kcal, Grasas 35 g, Carbohidratos 102 g, Proteínas 20 g

Cocinando para 4

Ingredientes listados para 2 porciones - si estás preparando 4 porciones, recibirás el doble de ingredientes. Las indicaciones para 4 porciones están expresadas entre paréntesis en el paso a paso de la receta.

Ingredientes en casa

- ✓ Sal
- ✓ Aceite de Oliva
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Olla
- ✓ Sartén

Comé más plantas.

Malai Dumplings
con Salsa de Curry y Pan Pita

1 – HACÉ LOS DUMPLINGS

• Lavá y secá los **productos frescos**.

• Pelá las **papas**, cortalas por la mitad a lo largo y luego transversalmente en medias lunas de ½ centímetro de grosor.

• En una olla mediana, agregá las **papas** y suficiente agua ligeramente salada para cubrir 3 centímetros. Llevá a ebullición, reducí a fuego bajo y cocinalas hasta que estén tiernas, de 10 a 12 minutos.

• Mientras se cocinan las papas, pelá la **zanahoria**. Rallá solo 2 (4) puñaditos de **zanahoria rallada** para decorar y picá finamente la **zanahoria restante**.

• Picá el **cilantro** en pedazos grandes. Reservá la mitad para decorar.

• Escurrí y enjuagá las **arvejas**, para esta receta vas a usar solo media (1) taza.

• Una vez tiernas las **papas**, agregá a esa misma olla las **zanahorias picadas** y la media (1) taza de **arvejas** y cociná hasta que estén un poco tiernas, aproximadamente 1 minuto. Escurrí todo y transferilas a un bowl grande.

• Agregá la **harina de garbanzos**, el **comino**, la **mitad del cilantro** y **cayena (es un poco picante)** al bowl con las **verduras**. Sazoná con sal y pimienta.

• Con un tenedor o un pisapapa, hacé un puré espeso y revolvé hasta que se forme una masa densa, agregando hasta 2 (4) cucharadas de agua, si es necesario.

• Cuando la **mezcla** esté lo suficientemente fría como para manipularla, con las manos mojadas, formá bolas de unos 5 centímetros.

Cocinando para 4

Si estás cocinando el plan de 4 porciones, seguí las indicaciones que están entre paréntesis en cada paso, y usá bowls, ollas y sartenes más grandes de ser necesario.

2 – COCINÁ LOS DUMPLINGS

• En una sartén grande a fuego medio-alto, calentá 1 o 2 (3 o 4) cucharadas de aceite hasta que esté caliente pero sin humear.

• Agregá los **dumplings** a la sartén y cocinalos, volteandolos ocasionalmente, hasta que se doren por todos lados, de 4 a 5 minutos. Retirá de la sartén y reservá. *TIP: Si es necesario, cocinalas en tandas y agregá más aceite entre cada tanda.*

3 – HACÉ LA SALSA Y TERMINÁ LOS DUMPLINGS

• En un bowl pequeño o taza combiná la **leche de coco en polvo** con 125 (250) ml de agua tibia/calentita (es importante que el agua no esté fría para que no queden grumos) y revolvé vigorosamente hasta que esté todo disuelto: esta es tu **leche de coco**. TIP: si no tenés medidor, 125 ml es media taza de té mediana.

• Pelá y picá finamente (o rallá) el **ajo**.

• Pelá (raspá la piel con una cucharadita) y picá finamente (o rallá) el **jengibre**.

• Regresá la sartén vacía a fuego medio con 2 (4) cucharaditas de aceite de oliva. Agregá el **ajo picado** y el **jengibre** y cociná por 2 minutos o hasta que esté fragante. Una vez fragante, agregá el **curry con cúrcuma** y la **pasta de tomate** y cociná durante 2-3 min.

• Agrega la **leche de coco** a la sartén y cociná por 3-4 min o hasta que la salsa comience a espesarse. Agregá los **dumpings** a la sartén y dejá cocinarse por 1 minuto.

4 – CALENTÁ EL PAN PITA, SERVÍ Y DISFRUTÁ

• Directamente sobre una hornalla a fuego bajito, calentá el **pan pita**, hasta que esté ligeramente tostado, aproximadamente 30 segundos por lado.

• Cuando el **pita** esté tostado, cortalo por la mitad horizontalmente.

• Transferí los **Malai Dumplings** a los platos, decorá con la **zanahoria rallada reservada** y el **cilantro**. Serví junto con el **pan pita tostado** y ¡a comeeeeer!