

Malai Kofta de Papa

con Espinacas Salteadas y Chutney de Tomate



🕒 30 minutos

📊 Fácil

🏷️ Sabores de la India

🏷️ Necesitas Licuadora

La India en tu casa, al menos por un rato. Te traemos esta delicia oriental, con sabores totalmente nuevos que vas a querer repetir. Nuestra salsa malai es a base de leche de coco, con especias tales como curry y jengibre. Las koftas de papa se doran y se sirven acompañadas con espinaca salteada y chutney de tomate. Imperdible.

Contiene: -

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

Ingredientes en la caja



papa
1
un



cebolla
1
un



chutney
¼
taza



espinaca
110
gr



chauchas
110
gr



zanahoria
1
un



tomate en
polvo
2
cdas



curry en polvo
1
cdita



leche de coco en
polvo
4
cdas



harina de
garbanzos
¼
taza



dientes de ajo
2
un



jengibre
fresco
30
gr

Nutrición por porción: Calorías 460 kcal, Grasas 16 g, Carbohidratos 72 g, Proteínas 12 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 extra virgen
- ✓ Pimienta

Utensilios

- ✓ Licuadora
- ✓ Sartén
- ✓ Olla
- ✓ Rallador
- ✓ Bowl grande

Comé más plantas. 🌱

Malai Kofta de Papa

con Espinacas Salteadas y Chutney de Tomate



1

1 – HERVÍ LAS PAPAS

- Lavá, pelá y cortá la **papa** en pedazos pequeños.
- Agregá la papa cortada a una olla y cubrí con 2,5 (5) cm. de agua con sal. Llevá a fuego medio, dejá hervir y cociná hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor, de 10 a 12 minutos. **TIP:** No escurras las papas, se continuarán cocinando en el paso 2.



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

2 – EMPEZÁ LAS KOFTAS

- Lavá los **productos frescos**.
- Pelá y picá la **cebolla**.
- Pelá y cortá el **ajo** en rodajas. Pelá y picá 2 (4) cucharaditas de **jengibre**.
- Descartá los extremos de las **chauchas** y luego cortalas en rodajas pequeñas.
- Pelá y rallá la **zanahoria** en el lado más grande de un rallador.
- Una vez que las **papas** hervidas estén tiernas, agregá las **chauchas en rodajas** y la **zanahoria rallada** a la olla y cociná por 1 minuto.
- Escurrí las **verduras hervidas** y transferilas a un bowl grande para dejar la olla vacía para el siguiente paso.



3

3 – COCINÁ LA SALSA MALAI

- 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.
- Regresá la olla vacía a fuego medio con 2 (4) cucharaditas de aceite de oliva. Agregá la **cebolla picada**, el **ajo en rodajas** y el **jengibre picado** y cociná hasta que se ablanden, de 3 a 5 minutos. Agregá el **tomate en polvo**, el **curry en polvo**, la **leche de coco** y ½ (1) cucharadita de sal y cociná a fuego lento hasta que espese un poco, de 2 a 3 minutos.



4

4 – FORMÁ Y DORÁ LAS KOFTAS

- Agregá **harina de garbanzos** y ¼ (1/2) de cucharadita de sal al bowl grande con las **verduras hervidas**. Triturá ligeramente la mezcla con un tenedor o pisa papa y formá 6 (12) **koftas** de aproximadamente 2,5 cm. de grosor.
- Calentá 2 cucharadas de aceite de oliva en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Agregá las **koftas** y cociná hasta que estén doradas y crujientes, de 1 a 2 minutos por lado, y transferilas a un plato. **TIP:** si vas a trabajar en tandas, asegurate de volver a agregar aceite a la sartén.



5

5 – TERMINÁ TU PLATO

- Regresá la sartén a fuego medio con 1 (2) cucharadita de aceite de oliva. Agregá las **espinacas** y una pizca de sal y pimienta. Cociná hasta que se ablanden, de 2 a 3 minutos.
- Transferí la **salsa malai** a una licuadora y licuá hasta que quede suave. **TIP:** si tu licuadora tiene diferentes velocidades, empezá licuando con la velocidad más baja y terminá con velocidad más alta.



6

6 – ¡A COMEEER!

- Dividí la **salsa malai** entre los platos y agregá las **espinacas salteadas** y las **koftas crujientes**. Cubrí el **Malai Kofta de Papa** con **chutney de tomate**. Svāsthya! ("salud!" en hindi)

