



Ingrediente 4 Porții

♦ = Kotányi Produkte

Pentru amestecul de chiftele:

500 g	Carne tocată de miel
2 lingurițe	Pesmet
2 lingurițe	Pătrunjel, mărunțit
1 lingură	Mentă, mărunțită
1 lingură	Parmezan, dat prin răzătoare
60 ml	Apă rece
1 lingură	♦ Chimen semințe
1 praf	♦ Sare de Himalya iodată
1 praf	♦ Piper negru boabe

Pentru sos:

200 g	Iaurt grecesc
1 linguriță	Mentă, mărunțită
1 lingură	Miere
1 linguriță	♦ Verdeturi italiene

Chiftele de miel cu sos de iaurt și mentă

🕒 40—45 Min. 🍴🍴🍴

Pregătire

- 1 În primul pas, se macină semințele de chimen. Se adaugă apoi toate ingredientele pentru chiftele, cu excepția apei, într-un castron și se amestecă bine. Se adaugă apa și se amestecă din nou. Se acoperă vasul cu folie și se dă la frigider timp de o oră.
- 2 Se amestecă toate ingredientele pentru sos și se dă la frigider până la servire.
- 3 În pasul următor, se scoate amestecul de chiftele de la frigider și se formează bile de dimensiunea unei mingi de golf.
- 4 Se încălzește o tigaie cu puțin ulei. Se adaugă jumătate din bile (sau o treime, în funcție de dimensiunea tigaiei) și se prăjesc la foc mediu, timp de 10-12 minute, întorcând ocazional.
- 5 În ultimul pas, chiftelutele vor fi servite cu sos și castraveți proaspeți.

