

Chiftele de miel cu sos de iaurt și mentă

40—45 Min.

Ingrediente 4 Porții

= Kotányi Produkte

Pentru amestecu de chifteluțe:

500 g	Carne tocată de miel
2 linguriţe	Pesmet
2 linguriţe	Pătrunjel, mărunţit
1 lingură	Mentă, mărunţită
1 lingură	Parmezan, dat prin răzătoare
60 ml	Apă rece
1 lingură	Chimen seminţe
1 praf	Sare de Himalya iodată
1 praf	Piper negru boabe

Pentru sos:

200 g	Iaurt grecesc
1 linguriţă	Mentă, mărunţită
1 lingură	Miere
1 linguriţă	Verdeţuri italiene

Pregătire

1. În primul pas, se macină semințele de chimen. Se adaugă apoi toate ingredientele pentru chifteluțe, 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 chifteluțe de la frigider si 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, chifteluțele vor fi servite cu sos și castraveți proaspeți.