



# Aloo tikki de patata y zanahoria estilo indio

con raita de zanahoria y ensalada de rúcula y cilantro

Vegetariano <650 kcal Picante

Cocinando: 35 min • Listo en: 40 min

10



Patata



Zanahoria



Cilantro



Yogur griego



Chili en escamas



Mix de especias del Norte de India



Comino en polvo



Jengibre



Panko



Rúcula

De tu despensa: sal y pimienta, aceite, ajo, harina, vinagre de vino tinto.

## Antes de empezar

Lávate las manos al manipular los ingredientes.  
Lava tus frutas y verduras.

## Utensilios necesarios:

Bol, rallador, bol grande, sartén mediana, olla mediana, pelador, ensaladera, rallador fino.

## Ingredientes

	2P	4P
Patata	400 gramos	800 gramos
Zanahoria	1 unidad	2 unidades
Cilantro	1 unidad	2 unidades
Yogur griego* 7)	1 unidad	2 unidades
Chili en escamas	1 sobre	2 sobres
Mix de especias del Norte de India	1 sobre	2 sobres
Comino en polvo	1 sobre	2 sobres
Jengibre	½ unidad	1 unidad
Panko 13)	25 gramos	50 gramos
Rúcula*	50 gramos	100 gramos
Ajo	1 unidad	2 unidades
Harina	1 cucharada	2 cucharadas
Vinagre de vino tinto	1 cucharadita	2 cucharaditas

\*Conservar en la nevera

## Información nutricional

	Por ración	Por 100 g
en base a los ingredientes sin cocinar	425 g	100 g
Valor energético (kJ/kcal)	2142/ 512	504/ 121
Grasas (g)	6,4	1,5
de las cuales saturadas (g)	3,4	0,8
Carbohidratos (g)	57,8	13,6
de los cuales azúcares (g)	9,4	2,2
Proteínas (g)	9,4	2,2
Sal (g)	0,2	0

## Alérgenos

7) Leche 13) Cereales que contienen gluten.

Para más información sobre los ingredientes, alérgenos y trazas de alérgenos, revisa la lista de ingredientes declarada en cada envase.



### Cocina la patata

¡Asegúrate de utilizar las cantidades indicadas a la izquierda para preparar tu receta! Pela las **patatas** y córtalas en dados de 1 cm. En una olla, agrega las **patatas**, cúbre las con **agua** y añade una pizca de **sal**. Lleva a ebullición, luego, cocina a fuego medio 10-12 min o hasta que estén tiernas, sin llegar a deshacerse. Luego, escúrrelas con ayuda de un colador. Pela y ralla la **zanahoria**.



### Prepara el sofrito

Pela y ralla el **ajo** (ver cantidad en ingredientes). Ralla la mitad del **jengibre** (doble para 4p). Deshoja el **cilantro** y pica los tallos. Reserva las hojas del **cilantro**. En una sartén, agrega un chorrito generoso de **aceite**, el **jengibre**, el **ajo** y los **tallos de cilantro**. Calienta a fuego medio y cocina 1 min, removiendo regularmente.



### Combina los ingredientes

En la sartén, agrega la mitad del **comino**, de las **especias indias** y del **chili en escamas**. Cocina a fuego medio 30 segundos, mientras remueves, para que las **especias** se tuesten y su sabor se realce. Agrega la mitad de la **zanahoria** rallada y cocina 2-3 min más. Luego, añade las **patatas** cocidas, **salpimienta** y cocina 1 min, removiendo para integrar los ingredientes. Luego, retira la mezcla en un bol grande y deja reposar 5-10 min en la nevera.

**CONSEJO:** Para que se enfríe rápido, debes colocar la mezcla de verduras en las paredes del bol.



### Prepara la raita de zanahoria

En un bol mediano, agrega el **yogur griego**, el **comino** restante, las **especias indias** restantes y casi toda la **zanahoria** rallada restante, reservando un poco para el emplatado. **Salpimienta** y mezcla bien. Reparte la **raita** en boles para servir y agrega encima la **zanahoria** rallada restante, la mitad de las **hojas de cilantro** y **chili en escamas** al gusto.



### Cocina los aloo tikki

En el bol con la **patata** y **zanahoria**, agrega el **panko** y la **harina** (ver cantidad en ingredientes). Con una espátula, mezcla y rompe la **patata** ligeramente, dejando trozos más grandes. Con las manos, forma 2 **hamburguesas** de 2 cm de grosor por persona, presionando para que queden compactas. En la sartén, calienta un chorrito de **aceite** a fuego medio. Cocina las **hamburguesas**, llamadas **aloo tikki**, 3-4 min por lado, hasta que estén doradas y crujientes.

**CONSEJO:** Puedes agregar un poco más de harina si la mezcla no es lo suficientemente densa.



### Emplata y disfruta

En una ensaladera, agrega el **vinagre de vino tinto** (ver cantidad en ingredientes), un chorrito de **aceite**, **sal** y **pimienta**. Agrega la **rúcula** y las **hojas de cilantro** restantes y mezcla para que la **ensalada** quede aderezada. Sirve los **aloo tikki** en platos y acompaña con la **ensalada** y el bol con la **raita de zanahoria**.

### ¡Que aproveche!

¡Ponle nota, chef!

Tu opinión es nuestro ingrediente secreto.

¡Recíclame!

