



Chiftele din miel cu mentă și iaurt

Steps: 7

Difficulty Grad:

Ingredients

Portions

500 gr	carne tocată de miel	1	ceapă mare tocată
2	căței de usturoi tocați	2 lingurițe	de semințe de chimion pisate
	Pătrunjel tocat		Mentă tocată
	Ulei de măsline		Sare și piper după gust
	Pentru sos:	1	legătură de mentă proaspătă
1 linguriță	de semințe de chimion pisate	3 linguri	de iaurt
1 lingură	de zeamă de lămâie		Piper proaspăt măcinat

Instructions

Pasul 1. Într-o tigaie, călește ceapa și usturoiul, adaugă semințele de chimion și lasă la foc iute timp de 2 minute.

Pasul 2. Separat, amestecă ceapa călită și condimentele cu carnea de miel, adaugă ierburile aromatice, puțin ulei de măsline, sarea și piperul.

Pasul 3. Amestecă bine, până compoziția devine omogenă.

Pasul 4. Formează chiftelele și lasă-le la rece 10-15 minute.

Pasul 5. Într-un castron mai mic, pune menta proaspăt tocată împreună cu celelalte ingrediente pentru sos și amestecă bine.

Pasul 6. Prăjește chiftelele în tigaie, pe ambele părți, timp de 5-6 minute.

Pasul 7. Scoate-le pe un prosop de hârtie pentru a se scurge bine de ulei, apoi servește-le cu sosul de iaurt alături.

Autor: Teo Dinescu

Mai multe rețete de la acest autor

Vezi mai multe rețete si sfaturi utile din aceasta categorie: