

Kebab Vegetal (Vegetable Kabab)



Ingredientes

Pimiento verde: 20 g

Zanahoria: 40 g

Sal: 10 g

Menta fresca: Cantidad necesaria

Pimiento rojo: 20 g

Aceite de girasol: Cantidad necesaria

Azúcar: 1 Pizca

Chaat masala: 10 g

Fécula de patata: 40 g

Patata hervida: 200 g

Mayonesa: 200 g

Preparación de la Receta

- Picar las zanahorias y los pimientos en cuadraditos muy pequeños
 - Escurrir con una superbag o paño fino
 - Colocar en un tazón.
 - *Pelar* las patatas ya hervidas y rallar sobre el tazón de verduras.
 - Incorporar la sal, la chaat masala y la fécula de *patata*
 - Integrar bien todos los ingredientes.
 - Con la preparación, formar bollos de 40 gramos aproximadamente
 - En una sartén con abundante aceite caliente, freír los bollos de verduras hasta que se doren y pongan crujientes
 - Por otro lado, en un mortero, trabajar la *menta* con el azúcar y luego mezclar con la *mayonesa*
 - Retirar los bollos de verduras de la sartén y quitar el exceso de aceite
 - Servir en un plato, acompañando con la *mayonesa* de *menta*.
-
- Al comprar las zanahorias, procura que tengan un *color naranja* vivo y que todavía conserven hojas de *color verde* para asegurarte de que estén frescas
 - Deben ser de tamaño mediano y estrecharse hacia final
 - Las zanahorias gruesas son más duras y son más difíciles de cocinar.
 - Al momento de freír, puedes reemplazar el aceite de girasol por aceite de oliva virgen.
 - Utiliza un mortero de un material no poroso, para que no absorba los aromas y sabores de los ingredientes

- La madera, por ejemplo, no es una buena opción por este motivo
- Los mejores morteros son los de piedra, sobre todo de granito, y también los de nuevos materiales como el polietileno.

Consulta la receta original en
<https://elgourmet.com/recetas/kebab-vegetal-vegetable-kabab>