

Lista de ingredientes para la receta Mero en pan hindú con tomates y cardamomo

Ingredientes

- Sal y Pimienta A gusto
- Manteca clarificada 100 cc
- Filetes de mero 4 Unidades

Masa

- Sal 1 cdita.
- Huevo 1 Unidad
- Harina integral de trigo extra fina 1/2 Taza
- Aceite de mani 2 cdas.
- Agua 1 cda.
- Yogurt Natural 100 cc
- Harina 1 Taza

Salsa

- Cardamomo 1 cda.
- Ajo 6 Dientes
- Tomates Perita 9 Unidades
- Cúrcuma 1 cda.
- Aceite de mani 200 cc
- Clavo molido Una pizca
- Jengibre Picado 1 cda.
- Cebolla picada 1 Unidad

Varios

- Sal y Pimienta A gusto
- Yogurt Natural 100 cc

Vegetales al vapor

- Sal Marina 1 cdita.
- Espinaca 1 Paquete
- Espárragos 1 Paquete