

Recette : Aal Ke Kofta

Aal Ke Kofta



- **Régime alimentaire :** Végétarien
- **Temps de préparation :** 15 min
- **Temps de cuisson :** 60 min

Ingrédients

- Pâte d'ail et de gingembre
- lait caillé (Dahi / yaourt)
- oignon
- feuille de laurier (tej patta)
- cardamome noire (Badi Elaichi)
- bâton de cannelle (Dalchini)
- poudre de piment rouge
- poudre de curcuma (Haldi)
- poudre de coriandre (Dhania)
- sel
- huile
- eau
- feuilles de coriandre (Dhania)
- courge bouteille (lauki)
- farine de pois chiche (besan)
- poudre de piment rouge
- piments verts

- sel
- eau
- huile

Instructions

Pour commencer à préparer la recette d'Aal Ke Kofte, nous commencerons d'abord par préparer les koftas. Mélangez tous les ingrédients mentionnés sous « pour les koftas » dans un bol à mélanger. Mélangez-les correctement. Ajoutez un peu d'eau pour mélanger le mélange. Une fois terminé, faites des pakoras de forme ronde et faites-les frire dans une poêle profonde. Lorsqu'ils brunissent des deux côtés, sortez-les sur un torchon de cuisine pour absorber l'excès d'huile. Suivez le même processus pour le mélange de fond et réservez-les. Faites chauffer l'huile dans une poêle à fond épais et ajoutez les clous de girofle, le badi elaichi, le tej patta et le dal chini. Après une minute, ajoutez la pâte d'ail au gingembre et faites-la cuire jusqu'à ce que l'odeur crue disparaisse du mélange. Une fois terminé, ajoutez la pâte d'oignon et laissez cuire pendant 5 à 8 minutes. Après 5 à 8 minutes, ajoutez la poudre de piment rouge, la poudre de curcuma, la poudre de coriandre et le sel requis. Laissez cuire pendant 5 minutes. Au bout de 5 minutes, baissez le feu et ajoutez le lait caillé. Mélangez bien et ajoutez la quantité d'eau requise. Mélangez bien et laissez cuire jusqu'à ce que la sauce devienne un peu épaisse. Une fois la cuisson terminée, ajoutez le kofta frit et laissez cuire encore 2 à 3 minutes. Au bout de 2 à 3 minutes, éteignez le feu et garnissez-le de feuilles de coriandre hachées. Servez l'Aal Ke Kofte avec du Lauki Raita et des Tawa Parathas pour un repas de semaine parfait.

Crédits : The Cooking Lab

