

Tangine Kefta 'Mchermel

Da Cozinha do Nelson
Imprimir

Este é um delicioso prato marroquino de almôndegas com ervas e limão. Esta receita pode ser feita com carne de vaca, cordeiro ou uma combinação de ambos.

Ingredientes para Almondegas:

- 1/2 cebola picada
- 2 colheres de sopa de salsinha de folha plana, tipo italiana, picada
- 2 fatias de pão branco sem crosta
- 1 ovo
- 500 gramas de cordeiro moído, carne bovina ou uma combinação
- 1/2 colher de chá de cominho
- 1/2 colher de chá de páprica
- 1/2 colher de sopa de pimenta preta moída na hora
- 1 colher de chá de sal

Ingredientes para Molho

- 1 colher de sopa de manteiga ou óleo

- 1/2 cebola marrom, finamente picada
- 1/2 colher de chá de páprica
- 1/2 colher de chá de curcuma (turmeric) moído
- 1/4 colher de chá de cominho
- 1 pimentão vermelho, sem sementes e fatiado (ou 1/4 colher de chá de pimenta caiena)
- 375 ml de caldo de galinha ou água
- 2 colheres de sopa de coentro picado
- 2 colheres de sopa de folhas de salsa italiana picada
- 2 colheres de sopa de suco de limão
- 1 colher de sopa de raspas de limão ralado

Procedimento:

1. Faça as bolas de carne

- Coloque a 1/2 cebola e 2 colheres de sopa de salsinha no processador de alimentos e processe até finamente picado
- Rasgue o pão em pedaços, adicione ao processador com o ovo e processe rapidamente
- Adicione a carne, cominho, páprica, papel preto, 1 colher de chá de sal e processe até ficar bem misturado. Não processe a carne demais.
- Com as mãos umedecidas, modele a mistura em bolas do tamanho de nozes e coloque-as em uma bandeja. Alternativamente, use uma pequena colher de sorvete para medir as almôndegas e depois formá-las em bolas com as mãos umedecidas.

2. Fazer o molho de ervas e limão

- Aqueça a manteiga ou o óleo em uma panela.
- Adicione a cebola.
- Cozinhe em fogo baixo por oito minutos até amolecer.
- Adicione a páprica, curcuma, cominho e pimenta ou pimenta de Caiena. Cozinhe, mexendo, por um minuto.
- Adicione o caldo de frango e o coentro e deixe levantar fervura.

3. Cozinhe almôndegas no molho

- Adicione as almôndegas ao molho.
- Agite a panela para que as almôndegas se acomodem no molho.
- Cubra e deixe ferver por 45 minutos.
- Adicione o restante parte da salsinha e o suco de limão e ajuste o tempero, se necessário.
- Retorne a ferver por dois minutos.
- Adicione as raspas de casca de limão e sirva.