

Spicy Middle Eastern Lamb and Kidney Bean Meatballs (Albóndigas picantes de cordero y frijoles de Oriente Medio)

INGREDIENTES

YOGUR SALADO

- 2 tazas de yogur griego natural
- 2 cucharaditas de cáscara de limón
- Según la necesidad de sal

PASTA DE ESPECIALES

- 1 taza de cebolla, finamente picada
- 1/2 taza de zanahoria, finamente picada
- 1/2 cucharada de dientes de ajo, finamente picados
- 1 cucharadita de jengibre, picado
- 1/2 cucharada de semillas de cilantro, tostadas, molidas
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharadita de semillas de comino, tostadas, molidas
- 1/4 de cucharadita de canela, molida
- 1 pizca de pimienta de Jamaica, molida
- 1/2 libra de frijoles, enjuagados y drenados
- 1/2 libra de cordero molido, magro
- 1 cucharada de cilantro, picado
- 1 cucharada de perejil, picado
- 1 cucharadita de cáscara de limón
- 3 cucharadas de cebollas de verdeo, picadas
- 1/4 de taza de migas de pan integral o panko
- 1 huevo, batido
- Según la necesidad de sal
- Según sea necesario, la pimienta negra molida

ENSALADA DE HIERBAS

- 1/4 de taza de hojas de perejil
- 2 cucharadas de hojas de menta
- 2 cucharadas de hojas de cilantro
- 1 cucharada de cebowllino, cortado en trozos de media pulgada
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- Según sea necesario, los pimientos de Alepo
- Según sea necesario za'atar



INSTRUCCIONES

PARA EL YOGUR SALADO:

- Combina el yogur y la cáscara de limón en un tazón. Sazonar con sal y pimienta.

PARA LA PASTA DE ESPECIAS:

- Calentar una sartén a fuego medio. Añada el aceite de canola, las cebollas y las zanahorias. Deje que se cocine hasta que se caramelicé ligeramente y se cocine por completo. Añada el ajo, el jengibre y las especias. Sazone con sal y pimienta. Deje enfriar.
- Pique los frijoles rojos en trozos grandes.
- Coloque el cordero molido en un tazón grande, agregue la mezcla de cebolla y ajo enfriada, el cilantro, el perejil, la cáscara, las cebollas de verdeo, el pan rallado y el huevo. Mezclar bien hasta obtener una mezcla homogénea. Mezclar suavemente los frijoles rojos. Sazonar con sal y pimienta. Cocinar una albóndiga de prueba y ajustar el condimento con más sal si es necesario.
- Formar albóndigas de una pulgada y colocarlas en una bandeja para hornear ligeramente aceitada. Refrigerar hasta que estén firmes, aproximadamente una hora.
- Precalentar un horno a 425°F.
- Ase las albóndigas en el horno hasta que se caramelicen y se cocinen completamente, unos 10 minutos.

PARA LA ENSALADA DE HIERBAS:

- Coloca las hierbas en un tazón. Sazonar con sal y pimienta. Rocíe con limón y aceite de oliva extra virgen.

PARA SERVIR:

- Esparcir una capa de yogur en el plato.
- Cubrir con albóndigas, colocar la ensalada de hierbas encima, rociar con los jugos en el fondo del tazón y espolvorear con za'atar y pimienta de Alepo.