

CONTORNI E ACCOMPAGNAMENTI

## Polpettine di lenticchie cotte in yogurt speziato

---

LUOGO: *Asia / India*

DOSI PER: *4 persone*    DIFFICOLTÀ: *molto bassa*    REPERIBILITÀ ALIMENTI: *molto facile*

---



1 cucchiaino di foglie di coriandolo tritate  
un pizzico di polvere di peperoncino  
un pizzico di polvere di cumino  
4 foglie di menta  
2 2/3 cucchiari di chutney al tamarindo  
¼ tazza di chutney verde.

## PREPARAZIONE

**1** Pulire l'urad (moong Dal lavato) dal e immergerlo in acqua per 2-3 ore. Scolare e macinare fino ad ottenere una pasta fine, aggiungendo un po' d'acqua se necessario. Rimuovere dal mixer. Aggiungere il sale, i semi di cumino, lo zenzero e i peperoncini verdi. Miscelare bene.

Scaldare l'olio in un kadhai e friggere a forma di palle qualcuna alla volta. Friggerle fino a doratura. Rimuoverle e scolarle su della carta assorbente. Immergere le polpettine preparate in acqua a temperatura ambiente sufficiente fino a che diventino morbide.

Per il preparato di yogurt: Aggiungere al yogurt sbattuto lo zucchero, il sale, la polvere di cumino, polvere di pepe bianco e nero. Miscelare bene. Rimuovere le bhallas dall'acqua, strizzarle e aggiungerle al preparato di yogurt. Mettere da parte per 10/15 minuti. Servire freddo.

### NOTE

Servire freddo, guarnito con foglie di coriandolo, polvere di peperoncino, polvere di cumino, foglie di menta e chutney al tamarindo