PETITE GOURMETS

MEKSIKA

Albondigas (Meksika Köfte Çorbası)

Otantik Mexican Albondigas çorbası tarifi - lezzetli domates etli suda yumuşak pirinçli köftelerle. Aile yemekleri için kolay ev yapımı Caldo de Albóndigas.

20 min	30 min	50 min	4	Easy
HAZIRLIK	PIŞIRME	TOPLAM	PORSIYON	ZORLUK

Malzemeler

- 1 libre kıyma
- 1 bardak pirinç
- 1 yumurta
- 4 diş sarımsak
- 3 yemek kaşığı nane
- 1 çay kaşığı kimyon
- 1 yemek kaşığı zeytinyağı
- 6 bardak kemiksiz et suyu
- 1 soğan
- 1 bardak havuç
- 1 bardak patates
- 1 bardak bezelye
- 1 çay kaşığı kuru kekik
- 2 yemek kaşığı kişniş
- 1 çay kaşığı tuz
- 1 çay kaşığı karabiber

Yapılışı

1. **Köfteleri hazırlayın**
   1 pound kıyma, 1 su bardağı galeta unu, 1 yumurta, 4 diş doğranmış sarımsak, 1 tatlı kaşığı toz kimyon, 1 yemek kaşığı doğranmış nane, 1 tatlı kaşığı tuz ve 1 tatlı kaşığı karabiber'i büyük bir kasede birleştirin. Ellerinizle yaklaşık 30 saniye sadece karışana kadar nazikçe karıştırın - eti fazla çalışmayın.

2. Karışımı elleriniz veya küçük kurabiye kaşığı kullanarak 2,5 cm'lik köfteler haline getirin. Bir tabağa yerleştirin ve çorba tabanını hazırlarken bir kenara koyun.

3. **Çorba tabanını başlatın**
   Büyük bir Dutch oven veya kalın tabanlı tencerede orta ateşte 2 yemek kaşığı zeytinyağını yaklaşık 2 dakika parlayana kadar ısıtın.

4. Sıcak yağa 1 adet doğranmış soğan ekleyin ve ara sıra karıştırarak yaklaşık 4-5 dakika yumuşayıp saydam hale gelene kadar pişirin.

5. Tencereye 1 su bardağı küp doğranmış havuç ve 1 su bardağı küp doğranmış patates ekleyin ve sebzeler biraz yumuşamaya başlayana kadar sık karıştırarak 3-4 dakika pişirin.

6 **Et suyunu oluşturun**

1 su bardağı bezelye, 1 tatlı kaşığı toz kimyon ve 1 tatlı kaşığı kuru kekik ekleyin ve kokusu çıkana kadar 1 dakika pişirin.

7 6 su bardağı et suyu dökün ve yüksek ateşte yaklaşık 5-7 dakika kaynar hale getirin. Yavaş kaynatmayı sürdürmek için ateşi orta-düşüğe indirin.

8 **Köfteleri pişirin**

Köfteleri kaynar et suyuna teker teker dikkatli bir şekilde eşit aralıklarla bırakın. Köfteler tamamen pişene ve ortasından kesildiğinde artık pembe olmayana kadar 12-15 dakika kaynatın.

9 Tadına bakın ve gerektiği kadar tuz ve karabiber ile tatlandırın. Ateşten alın ve lezzetlerin oturması için 2-3 dakika bekleyin.

10 Kaselere paylaştırın ve sıcakken hemen servis yapın. Taze cilantro ile süsleyin ve yanında limon dilimleri ve sıcak tortillalarla servis edin.

Besin Değerleri

428	28g	32g	18g	5g	8g	1,240mg
KALORI	PROTEIN	KARBONHIDRAT	YAĞ	LIF	ŞEKER	SODYUM

Porsiyon başına

İpuçları

En yumuşak köfteler için, et karışımını fazla karıştırmaktan kaçının ve topları şekillendirilirken mümkün olduğunca az elleyin.

Tüm sebzelerin benzer boyutlarda kesildiğinden emin olun, böylece çorbada eşit pişme sağlanır.

Kırmızı biber pul biber ekleyerek veya daha baharatlı salsa çeşidi kullanarak baharat seviyesini ayarlayabilirsiniz.

Taze nane, istenirse maydanoz veya cilantro ile değiştirilebilir, her biri kendine özgü lezzet profili katar.

Galeta unu yerine pişmiş pirinç kullanmak, Mexican köftelerini özel kılan otantik dokuyu yaratır.

Köfteleri aynı boyutta tutun (yaklaşık 2,5-4 cm) böylece et suyunda eşit pişerler.

Köfteleri ekledikten sonra çorbayı şiddetle karıştırmayın - kırılmalarını önlemek için yavaşça kaynatın.

Extra zenginlik için köfteleri çorbaya eklemeden önce hafifçe kızartabilirsiniz, ancak bu geleneksel değildir.