



QUIBE FRITO DE CORDEIRO

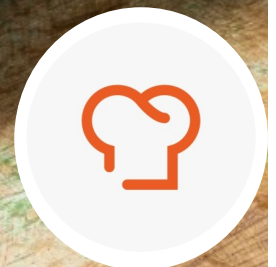
ao Azeite Temperado de Hortelã com Homus Cremoso de Avelã

Nível de Picância
Nenhum

Dificuldade
Fácil

Tempo de Preparo
30 min

Tempo Total
45 minutos



Que tal um toque árabe na sua semana? Nessa versão da receita os kibes são feitos com um mix de carne bovina e de cordeiro, com um delicioso aroma de pimenta síria, regados ao azeite de hortelã e homus cremoso com avelã. Uma delícia de prato!

Cheftime

NA SUA CAIXA

- 300 grama de carne de cordeiro moída
- 300 grama de patinho moído
- 100 grama de trigo para quibe
- 1 unidade de cebola échalote
- 10 grama de hortelã fresca
- 200 grama de grão de bico cozido
- 1 unidade de limão
- 300 mililitro de óleo de soja
- 10 unidade de sachê(s) de sal
- 60 mililitro de azeite
- 3 grama de pimenta síria
- 10 grama de alho
- 30 grama de avelã sem casca

QUIBE FRITO DE CORDEIRO

ao Azeite Temperado de Hortelã com Homus Cremoso de Avelã



1

Coloque uma panela com 500 ml de água para ferver em fogo alto. Desfolhe a hortelã e em seguida, pique-a finamente. Reserve um raminho para decoração final do prato. Descasque o alho. Descasque e pique a cebola em cubinhos. Corte o limão ao meio.



2

Quando a água ferver, coloque metade dela em um recipiente com o trigo. Deixe hidratando por 10 minutos. Coloque o grão de bico dentro da panela com a outra metade da água fervendo e deixe cozinhar 5 minutos, até que fique bem quente e dê uma amolecida nos grãos.



3

Transfira o grão de bico para um mixer ou liquidificador, com 1/2 concha da água do cozimento, o alho, a avelã, 3 sachês de sal e esprema meio suco do limão. Bata em velocidade máxima até que fique uma pasta homogênea e lisa. Coloque o homus em um recipiente e leve a geladeira para esfriar. DICA: Se achar necessário, acrescente um pouco mais da água aos poucos para bater melhor, mas não deixe muito líquido, a ideia é ser uma pastinha mais firme.



4

Enquanto isso, escorra a água do trigo passando-o por uma peneira e espremendo entre as mãos para que saia toda a água. Volte os grãos para o recipiente, adicione a carne de cordeiro, carne moída, a cebola, e a pimenta síria. Tempere com 5 sachês de sal e misture bem com as mãos até virar uma massa.



5

Para enrolar os quibes, coloque uma colher (sopa) bem cheia da massa de carne nas mãos e enrole como se fosse fazer uma bolinha, depois faça movimentos de vai e vem para alongá-la, e ajeite as pontinhas afinando até que forme um biquinho de cada lado.



6

Em uma panela pequena, adicione o óleo e deixe em fogo médio por 2 minutos, ou até que fique bem quente, mas sem deixar esfumaçar. Coloque os quibes cuidadosamente e deixe fritar por 5 minutos, ou até que fiquem bem dourados. Transfira-os para um prato com papel toalha, para escorrer o excesso de óleo. Em um recipiente, misture o azeite, a hortelã e 1 sachê de sal. Sirva o homus com os quibes ao lado e o azeite de hortelã regado por cima.

VALORES NUTRICIONAIS

Porção de 112g (1/8 porção) Valor energético 352kcal=1473kj (18%VD); Carboidratos 18.51 (6%VD); Proteínas 13.76 (18%VD); Gorduras totais 25.43 (46%VD); Gorduras saturadas 5.48 (25%VD); Gorduras trans 0g (**); Fibra alimentar 1.91 (8%VD); Sódio 387.65 (16%VD). (*) Valores diários com base em uma dieta de 2000 kcal ou 8400 KJ. Seus valores diários podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas. (**) Valores diários não estabelecidos.