

Gondi

El gondi es un plato tradicional judío persa de albóndigas y harina de garbanzos que se sirve en Shabat, similar al kneidleh.



Prep.	Cocinar	Tiempo de Reposo	Total
1 h	1 h 15 min	8 h	2 h 15 min

Plato: Plato principal Cocina: Iraní Raciones: 10 personas

Autor: Mike Benayoun

Enregistrar

Ingredientes

Para las albóndigas

- 500 g de carne de cordero (pollo o ternera), picada
- 2 cebollas amarillas , trituradas
- 1 huevo
- 3 dientes de ajo picados
- 2 cucharaditas de cardamomo molido
- 1 cucharadita de cúrcuma molida
- 3 cucharadas de aceite vegetal neutro
- Sal
- Pimienta negra recién molida
- 250 g de harina de garbanzos tostados
- 3 l de caldo de pollo

Para el caldo

- 2 l del caldo de cocción de las albóndigas , reservado
- 1 zanahoria grande , cortada en rodajas finas
- 450 g de garbanzos cocidos , opcional
- 2 noomi basra o limoo omani lima seca
- Cilantro , perejil de hoja plana y/o eneldo (al gusto), picados
- Sal
- Pimienta negra recién molida
- 4 cucharadas de zumo de limón recién exprimido

Instrucciones

Albóndigas

1. En un recipiente grande, combinar las cebollas picadas, el huevo, el ajo, el cardamomo, la cúrcuma, el aceite, 2 cucharaditas de sal y pimienta al gusto.
2. Añadir la harina de garbanzos y el pollo y formar una pasta espesa.
3. Cubrir el bol con film transparente y guardar la masa en la nevera durante al menos 8 horas y hasta 24 horas.
4. Sacar el bol de la nevera y trabajar la masa durante 1 minuto.

5. Mojar las manos y dividir la masa en trozos del tamaño de una nuez y enrollarlos.
6. En una olla grande, llevar a ebullición los 3 litros de caldo de pollo a fuego alto. Añadir sal si el caldo de pollo no está ya salado.
7. Colocar con cuidado las albóndigas en el caldo.
8. Bajar el fuego, tapar y cocer a fuego lento durante 1 hora sin abrir la olla.
9. Al final del tiempo de cocción, retirar las albóndigas con una espumadera.
10. Colar el caldo de cocción y reservarlo para el caldo de la sopa.

Caldo

1. En una segunda olla grande, combinar 2 litros del caldo reservado, la zanahoria y los garbanzos (opcional) y llevar a ebullición a fuego alto.
2. Pinchar las limas con un tenedor y añadir las al caldo.
3. Reducir el fuego y cocinar a fuego lento durante 15 minutos.
4. Añadir las hierbas seleccionadas, probar y sazonar al gusto con sal y pimienta.
5. Rociar con zumo de limón justo antes de servir.
6. Repartir el gondi en cuencos de sopa, verter el caldo por encima y servir.
7. Opcionalmente, servir con menta, berros y albahaca.