COCINA EN CASA

Kafta (Líbano)

Fuente: bonviveur.es

Las kafta son la versión libanesa de las albóndigas de carne de ternera, especiadas. Se preparan en un pispás gracias también a la cocción al horno.

Ingredientes:

* 500 g de carne picada de ternera (puede ser de cordero)
* 160 g de cebolla
* 30 g de perejil fresco
* 10 g de hierbabuena fresca
* Media cucharadita de canela
* Media cucharadita de pimienta negra molida
* ¼ de cucharadita de comino molido
* Sal
* Aceite de oliva virgen extra

Preparación:

* En la batidora picar la cebolla, el perejil y la hierbabuena. Se puede hacer a mano, pero el efecto de la batidora, que deja la mezcla muy húmeda, nos interesa.
* Mezclar la carne picada con las hierbas y las especias, hasta conseguir una mezcla homogénea. Ajustar de sal.
* Calentar el grill del horno a 200 ºC. Untar ligeramente el fondo de una fuente con aceite de oliva (queriendo se puede poner una hoja de papel sulfurizado y evitar cualquier tipo de grasa añadida). Formar las albóndigas cogiendo un poco de carne, haciendo la bola en la mano y luego aplastándola hasta conseguir un disco pequeño de unos 5 cm de diámetro.
* Hornear unos 5-10 minutos por lado. Servir con tomate en rodajas, ensalada o con salsa de tahina.

