

Cocina persa

Miércoles 19 de agosto

Ingredientes

Estofado de carne y berenjenas

- 1 libra** de lomo en cubos
- 1** berenjena
- 1 lata** de tomates
- 1** cebolla cabezona
- 2 dientes** de ajo
- 1 cucharadita** de ralladura de cáscara de naranja
- 1** limón (jugo)
- Sal y pimienta al gusto

Arroz al azafrán

- 1 taza** de arroz basmati
- Taza y media** de agua
- 1 cucharadita** de sal
- Azafrán al gusto

Ensalada de yogurt y pepino europeo

- 1 taza** de yogurt sin azúcar o griego
- 1 cucharadita** de aneldo o menta seca
- 1/2** cebolla cabezona finamente picada
- 4 cucharadas** de aceite de oliva
- Gotas de limón
- Sal y pimienta al gusto

