

## Frikkadels con raita menta e cocco e mojito analcolico arancia e mandarino

50 g di cocco essiccato

500 gr di carne macinata di manzo

1 cipolla tritata finemente

1/2 cucchiaino scorza limone grattugiata (io il succo di un lime)

1 spicchio aglio schiacciato ( io non l'ho messo)

1/4 cucchiaino cannella

1 cucchiaino cumino macinato (io semi)

1 cucchiaino aneto fresco tritato (io non l'ho messo perchè non ne avevo)

1 uovo leggermente sbattuto ( io solo albume)

100 gr pangrattato

olio per friggere

Yogurt e raita di menta

sale e pepe

foglie di menta

pomodorini

spicchi di lime

Tostate il cocco su una teglia per dieci minuti a 150° (io in padella per fare prima).

Mescolate cocco, carne tritata, aglio (se lo usate), cipolla, e tutte le spezie con la scorza di limone (nel mio caso succo di lime) e l'aneto in una ciotola.

Salate e pepate.

Ora preparate le polpettine passatele nell'uovo (io albume) e poi nel pangrattato.

Scaldate l'olio e friggetele a fiamma alta poche alla volta.

Quando sono dorate e cotte scolatele assorbite l'olio in eccesso.

Io le ho presentate a mo di spiedini con pomodorini, menta e lime.

Poi ho fatto la raita una salsa indiana a base di yogurt e spezie (le varianti sono tante).

La ricetta del libro prevedeva yogurt, peperoncino e menta.

Io invece ho usato yogurt al cocco (un vasetto) al quale ho aggiunto menta tritata (una decina di foglie).

Gli ingredienti (per bicchiere) del mojito che ho usato sono: acqua tonica (circa 250 ml), foglie di menta 2, il succo di un lime e due cucchiaini di succo di arancia e mandarino. Non ho aggiunto zucchero o stevia perchè per i miei gusti era già dolce abbastanza.