



Green Mojo

10'

Χρόνος
Εκτέλεσης

4-6

Μερίδες

1

Βαθμός
Δυσκολίας



Συστατικά

Για τη σως

- 4 σκ. σκόρδο
- 150 γρ. κόλιανδρο, ψιλοκομμένο μαζί με τα κοτσάνια
- 1 πρέζα κύμινο, τριμμένο
- ξίδι, από κόκκινο κρασί
- 6 κ.σ. ελαιόλαδο

Για τις πατάτες

- 1 λίτρο νερό
- 1 κιλό πατάτες
- 250 γρ. αλάτι

Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά 100 γρ.

271 Θερμίδες (kcal)	28.2 Λιπαρά (γρ.)	4.0 Κορ.Λίπη (γρ.)	1.4 Υδατ/κες (γρ.)
14%	40%	20%	1%
0.6 Σάκχαρα (γρ.)	1.5 Πρωτεΐνη (γρ.)	1.7 Φυτικές Ίνες (γρ.)	0.07 Αλάτι (γρ.)
1%	3%	7%	1%

Μέθοδος Εκτέλεσης

Στα Κανάρια νησιά, υπάρχουν 2 είδη από αυτή τη σως. Πράσινη και κόκκινη. Ενώ ταιριάζει με ψάρι ή κρέας, είναι συνηθισμένο να τη σερβίρουν με πατάτες baby μαζί με τη φλούδα τους.

Για τη σως

- Με ένα γουδί και ένα γουδοχέρι, χτυπάμε το σκόρδο με μία πρέζα αλάτι μέχρι να λιώσει. Προσθέτουμε τον κόλιανδρο και χτυπάμε λίγο ακόμα μέχρι να πάρουμε μία όμορφη πράσινη πάστα.
- Ρίχνουμε μέσα το κύμινο και ραντίζουμε με λίγο ξίδι.
- Αλατοπιπερώνουμε και ρίχνουμε μέσα αρκετό ελαιόλαδο για να δημιουργήσουμε μία αραιή σάλτσα (περίπου 6 κ.σ.).
- Προσθέτουμε μέσα λίγο περισσότερο ξίδι, αν θέλουμε.

Για τις πατάτες

- Βράζουμε 1 κιλό πατάτες με τη φλούδα σε 1 λίτρο νερό με 250 γρ. αλάτι για 20 λεπτά μέχρι να μαλακώσουν. Τις σουρώνουμε, τις βάζουμε ξανά στην κατσαρόλα, τις σκεπάζουμε και τις αφήνουμε στο μάτι με κλειστή τη φωτιά για λίγα λεπτά μέχρι να δημιουργηθεί μία ελαφριά κρούστα από αλάτι και η φλούδα να ζαρώσει.
- Σερβίρουμε με τη σως.