



# Samosas

20'

Χρόνος  
Εκτέλεσης

30'

Χρόνος  
Ψησίματος

16-20

Μερίδες

2

Βαθμός  
Δυσκολίας

## Μέθοδος Εκτέλεσης

- Βάζουμε μία **κατσαρόλα** σε δυνατή φωτιά.
- Ξεφλουδίζουμε την γλυκοπατάτα και την **κόβουμε** σε μικρά κυβάκια.
- Προσθέτουμε στην κατσαρόλα 2 κ.σ. ελαιόλαδο και βάζουμε τη γλυκοπατάτα.
- Κόβουμε το κρεμμύδι σε μεγάλα κομμάτια και το βάζουμε στην κατσαρόλα. Ανακατεύουμε με μία ξύλινη **κουτάλα** και αφήνουμε να καραμελώσουν τα λαχανικά.
- Καθαρίζουμε το καρότο, το περνάμε από τον χοντρό τρίφτη και το βάζουμε στην κατσαρόλα.
- Κόβουμε τα σκόρδα και την πιπεριά τσίλι σε λεπτές φέτες και τα βάζουμε στην κατσαρόλα.
- Προσθέτουμε όλα τα μπαχαρικά και τα σοτάρουμε για να βγάλουν όλα τα αρώματά τους.
- Προσθέτουμε τον κιμά και ανακατεύουμε συνέχεια για 3-4 λεπτά μέχρι να μαγειρευτεί.
- Σβήνουμε με το κρασί, προσθέτουμε το νερό και σιγοβράζουμε για 10 λεπτά.
- Στη συνέχεια, βάζουμε το **ξύσμα** και τον χυμό από το λεμόνι, τον αρακά, τον μαϊντανό ψιλοκομμένο, ανακατεύουμε και αφαιρούμε από τη φωτιά.
- Προσθέτουμε το τσένταρ, αλάτι, πιπέρι και ανακατεύουμε ώστε να λιώσει το τυρί.
- Αφήνουμε στην άκρη για 30 λεπτά να κρυώσει.
- Βάζουμε ένα **τηγάνι** σε μέτρια προς χαμηλή φωτιά.
- Απλώνουμε ένα φύλλο στον πάγκο εργασίας μας και παρσπαλίζουμε με 1 κ.σ. ελαιόλαδο.
- Καλύπτουμε με το δεύτερο φύλλο και κόβουμε σε τρεις λωρίδες ξεκινώντας από τη μικρή πλευρά.
- Παίρνουμε 2 λωρίδες και τοποθετούμε τη μία πάνω στην άλλη.
- Βάζουμε στη μία άκρη 1 κ.σ. από τη γέμιση και τυλίγουμε διαγώνια ώστε να έχουμε ένα τριγωνάκι. Αλείφουμε την άκρη με λίγο αυγό ώστε να κολλήσει. Ακολουθούμε την ίδια διαδικασία μέχρι να τελειώσουν τα φύλλα και η γέμιση.
- Βάζουμε σπορέλαιο στο ζεστό τηγάνι και βάζουμε τα πιτάκια. Ψήνουμε 2-3 λεπτά από κάθε πλευρά μέχρι να πάρουν χρώμα. Αφαιρούμε και βάζουμε σε απορροφητικό χαρτί ώστε να τραβήξει το περιττό λάδι.
- Σερβίρουμε με 2 διαφορετικές σάλτσες γιαουρτιού. Βάζουμε από 2 κ.σ. γιαούρτι σε κάθε μπολάκι. Στο ένα βάζουμε το κάρι και στο άλλο την πάπρικα.
- Ανακατεύουμε και σερβίρουμε με τα σαμόσας και φύλλα δυόσμου.

## Συστατικά

- 700 γρ. φύλλα χωριάτικα
- 1 γλυκοπατάτα
- 500 γρ. κιμά χοιρινό
- 100 γρ. αρακά, κατεψυγμένο
- 1 κρεμμύδι
- 1 σκ. σκόρδο
- 1 καρότο
- 1 πιπεριά τσίλι
- 1 κ.γ. κόλιανδρο, σπόρους
- 1 κ.γ. κύμινο, σπόρους
- 1/2 κ.γ. κουρκουμά
- 1/3 κ.γ. τζίντζερ, σε σκόνη
- 1/2 κ.γ. πάπρικα, γλυκιά
- ξύσμα λεμονιού, από 1 λεμόνι
- χυμό λεμονιού, από 1 λεμόνι
- 3 κ.σ. ελαιόλαδο
- αλάτι
- πιπέρι
- 1 κ.γ. ζάχαρη κρυσταλλική
- 50 γρ. κρασί λευκό
- 100 γρ. νερό
- 1 αβγό
- 2 κ.σ. μαϊντανό
- 50 γρ. σπορέλαιο, για το τηγάνισμα
- 200 γρ. τσένταρ, τριμμένο

Για το σερβίρισμα

- 300 γρ. γιαούρτι στραγγιστό
- 1 κ.γ. κάρι
- 1 κ.γ. πάπρικα, γλυκιά

## Διατροφικός πίνακας

Διατροφική αξία ανά μερίδα

|                           |                           |                              |                           |
|---------------------------|---------------------------|------------------------------|---------------------------|
| 267<br>Θερμίδες<br>(kcal) | 14.0<br>Λιπαρά (γρ.)      | 4.4<br>Κορ.Λίπη<br>(γρ.)     | 23.0<br>Υδατ/κες<br>(γρ.) |
| 13%                       | 20%                       | 22%                          | 9%                        |
| 2.8<br>Σάκχαρα<br>(γρ.)   | 11.0<br>Πρωτεΐνη<br>(γρ.) | 2.3<br>Φυτικές<br>Ίνες (γρ.) | 0.77<br>Αλάτι<br>(γρ.)    |
| 3%                        | 22%                       | 9%                           | 13%                       |