

RICETTE INDIANE

RICETTE INDIANE	1
PREFAZIONE	Errore. Il segnalibro non è definito.
GLOSSARIO	3
ANTIPASTI.....	4
Raita di Cipolla e Pomodoro.....	4
Boondhi Raita	4
Chutney di Menta e Coriandolo	4
PANE	5
Chapati (Phulka)	5
Paratha.....	5
Parathas ripieni.....	5
SNACKS.....	6
Bhel	6
Bonda con patate pestate al momento.....	6
Frittelle saporite (Pakoras).....	7
Polpette di lenticchie con yogurt (Dahi Vada).....	7
Upma.....	8
Sfogliatella Vegetale (Puff)	8
VERDURE.....	10
Cavolfiori e patate (Gobi Aloo)	10
Ceci (Chole ``Bill e Jim")	10
Fagiolini speziati (Masaledar Sem)	11
Kurma di verdure	11
Curry di verdure	12
Curry di peperoni verdi	12
Patate asciutte (Sookha Aloo)	13
Okra (Bhindi)	13
Formaggio (Paneer)	14
Piselli e formaggio (Mattar Paneer)	14
Navrathna Kurma.....	14
Cavolfiore e Patate (Aloo Gobi)	15
Melanzane in curry (Bhartha)	15
Funghi in curry.....	16
LEGUMI.....	16
Sambhar	16
Lenticchie (Masur Dal)	16
Fagioli tutti neri (Mah Ki Dal).....	17
Fagioli rossi (Rajma).....	17
Fagioli Garbanzo al curry	18
RISO	19
Pullao di pollo	19
Riso Pullav del sud dell'India (Rice).....	19
Pullav vegetale 2.....	20
Riso allo zafferano (Kesar Chawal).....	21
Navrattan Pullao (Riso dai Nove gioielli).....	21
PESCI.....	23
Curry di gamberoni (Prawn)	23

Coriandolo Fish (Bharia Machli).....	23
POLLO	25
Mughlai Pollo con Mandorle	25
Malai Chicken.....	25
Chicken Curry North Indian Style	26
Chicken Curry (Murga)	27
Tandoori Chicken	27
AGNELLO E MANZO	29
Vindaloo di agnello.....	29
Uova cotte con carne e Fritte (Nargisi Kofta)	29
Curry di maiale	30
Shahi Korma (Curry di montone).....	31
DOLCI ED ALTRE COSE BUONE	32
Budino di spaghetti (Kheer)	32
Budino di farina di riso	32
Farina di piselli (Burfi)	32
Kheer.....	33
Gulab Jamuns (Preparazione facile)	33
Suji Halva (Semolino Halva).....	34
Sewian (Vermicelli).....	34
Halva di Carote	34
Rasgoola	35
Gelato di mango.....	35

GLOSSARIO

Nome	Nome indiano	Descrizione
Assafetida	Hing	Resina essiccata di piante iraniane o delle Indie occidentali. Possiede un caratteristico odore pungente. Può essere reperita.
Farina di piselli	Besan	Farina di ceci.
Cardamomo	Elaichi	Frutto essiccato. Sono usati principalmente i semi. I semi sono di 4 misure di capsule.
Coriandolo	dhania	Erba aromatica della famiglia del prezzemolo. E' conosciuto come cilantro o prezzemolo cinese. Si trovano anche i semi e macinato.
Cumino	Jeera	Molto profumato e persistente. Venduto intero o macinato.
Legumi sbucciati	Dal	Nome Hindi per tutti i tipi di legumi o di piselli. Comunemente si usano: Arhar, Channa, Masur, Mung, Labia (piselli dall'occhio nero), Rajma (fagioli rossi).
Semi di finocchio	Sauf	Ha un piacevole odore e gusto di liquirizia. Si trova intero o macinato.
Fieno Greco	Uluhal o Methi	Ha un piacevole sentore di amaro e odore dolce.
Garam Masala	Garam Masala	Una miscela di spezie meglio descritta in seguito.
Chat Masala	Chat Masala	Una variante del Garam Masala. Si trovano nei negozi indiani.
Ghee		Grasso per friggere. E' burro chiarificato.
Olio di senape	Larson	Olio piccante ricavato dai semi della senape nera.
Menta	Pudina	Erba aromatica. Le foglie fresche o essiccate sono usate nella preparazione dei chutneys. Le foglie seccate hanno un profumo più accentuato delle fresche.
Melograno	Anar dana	Sostanza gustosa. Ha molto profumo.
Zafferano	Kesar	Fatto dagli stami di fiori che crescono in Kashmir e in Spagna. E' aromatica e colora di giallo.
Curcuma	Haldi	Una radice aromatica in polvere. E' usata per insaporire specialmente nei curries.

ANTIPASTI

Raita di Cipolla e Pomodoro

4-6 persone

Quantità	Ingredienti
8 oz.	Yogurt
1 piccola	Cipolla
1/2 cucchiari	Sale
1 piccolo	Pomodoro
1/2 cucchiari	Chat Masala (opzionale)
1/2 cucchiaino	Pepe nero
1/4 di tazza	Latte

Sbattere lo yogurt e il latte finchè ben amalgamati.
Tagliare a pezzetti la cipolla e i pomodoro e aggiungere allo yogurt.
Aggiungere sale e pepe e spargere sopra la Chat Masala, e servire

Boondhi Raita

Quantità	Ingredienti
1/4 di tazza	Farina di piselli
1/2 tazza	Acqua
	Ghee per friggere
	sale q.b.
	Pepe q.b.
	Chat Masala a piacere
1 e 1/2 tazze	Yogurt
1/4 di tazza	Latte

Fare un purè con la farina di piselli e l'acqua.
Scaldare il ghee e far cadere, una alla volta, delle polpettine di purè nel ghee con un cucchiaino (queste sono i boondhi).
Togli le polpettine quando diventano dorate e asciugale con la carta da cucina per togliere il grasso in eccesso.
Immergere le polpettine in acqua calda.
Aggiungere al latte, il sale, il pepe, e aggiungere il Chat Masala allo yogurt.
Strizzare l'acqua dai boondhi e aggiungere allo yogurt.

Chutney di Menta e Coriandolo

Quantità	Ingredienti
1 ciuffo	Coriandolo foglie
1 ciuffo	Menta foglie
1	peperone verde
1 oz.	Frutti di tamarindo
1 cucchiaino	sale
4 cucchiari	Acqua
1	Cipolla media

Lavare e immergere il tamarindo in acqua per 1/2 ora.
Pulire lavare sfogliare il coriandolo e la menta.
Separare la polpa del tamarindo e passarla al setaccio.
Pestare il coriandolo, la menta, il peperone verde e la cipolla fino a farla diventare una crema. Aggiungere la polpa di tamarindo e il sale.
Mescolare con cura.
In un recipiente a tenuta d'aria in frigorifero si mantiene per una settimana.

PANE

Chapati (Phulka)

per 4, 1 o 2 porzioni

Quantità	Ingredienti
1 tazza	Farina integrale (o 1/3 bianca + 2/3 integrale)
1/2 tazza	Acqua

Mettere la farina in una grande terrina con metà acqua.

Mescolare, battere e impastare finché si formi una palla compatta.

Impastare finché diventa morbida ed elastica.

Far riposare per 30 minuti.

Impastare e dividere la pasta in 4 o 6 parti.

Stendere ogni parte dello spessore di circa 1/8 ''.

Scaldare ed ungere una piastra.

Mettervi i dischi, e lasciarli cuocere per circa 1 minuto (La parte superiore dovrebbe cominciare a diventare secca e mostrare il formarsi di piccole bollicine).

Girare e cuocere l'altro lato per 2/3 minuti finché si formano le bollicine.

Girarle ancora e cuocere il primo lato pressando leggermente con un panno.

Servire caldi (se possibile imburrati leggermente).

Nota: poiché i chapati stesi tendono ad asciugare se lasciati in attesa che siano cotti gli altri, sarebbe meglio stenderli per cuocerli subito.

Paratha

Quantità	Ingredienti
1 tazza	Farina integrale
acqua	
Ghee	

Fare la pasta chappati.

Dividerla in 6 parti e fare delle palle.

Spianare e stenderle.

Spalmare sopra il ghee e impastare.

Stenderli nuovamente.

Riscaldare i paratha sulla piastra come per i chappati, ma spalmando del ghee nella parte superiore. Girare e spalmare il ghee sull'altro lato. Friggere finché la parte superiore raggrinzisce e diventa dorata, quindi girare e cuocere l'altro lato.

Ripetere per tutte e sei le palle.

Servire subito perché perderebbero la croccantezza se conservate.

Parathas ripieni

Fare la pasta come per i chappati normali.

Ripieni

Patate - Bollire le patate, passarle al setaccio, aggiungere sale e chili a piacere. Aggiungere Garam Masala e polvere di mango.

Radici - Grattugiare una grossa radice di Diakon, aggiungere sale e lasciare riposare per 1/2 ora. Strizzare tutta l'acqua, aggiungere zenzero grattugiato, chili e semi di melagrana.

Cavolfiore - Grattugiare il cavolfiore, aggiungere sale, pepe, aglio, e Garam Masala.

Preparazione

Spianare 2 piccoli chappati. Mettere il ripieno un uno e coprire con il secondo sigillare i bordi e cuocere come per i parathas.

SNACKS

Bhel

Questo è un cibo che io spesso comperavo dai venditori per strada in India. Mi viene ancora l'acquolina ogni volta penso ai Bhel. Questa ricetta è stata presa in rete , e non ho avuto ancora modo di provarla.

Attenzione: Questa ricetta è diretta a coloro che sanno bene come piace loro il Bhel puri, le quantità citate sono approssimative, le proporzioni sono lasciate al gusto dei lettori. I puristi dovranno andare nei negozi Indiani. I deviazionisti potranno usare gli ingredienti sostitutivi. La cosa importante è usare il riso soffiato e la mistura sev crisp e non aggiungere gli altri ingredienti fino al momento di servire. Questo deve essere fatto nel piatto.

Quantità	Ingredienti
1 confezione	Riso soffiato(può essere usato il Rice Krispies)
1 confezione	Mistura Bhel o Sev
2 tazze	Patate bollite (schiacciate grossolanamente e salate)
1/2 tazza	Coriandolo fresco tritato
3 cucchiari	Coriandolo (semi) abbrustolito e pestato al momento
a piacere	Peperoni verdi
1-2 cucchiaini	Pepe nero macinato al momento
a piacere	Tamarindo
a piacere	Zucchero di cocco (Jaggery) (o Zucchero di canna)
1 tazza	Cipolle tritate.

Preparazione

Per prima cosa bollire le patate pestarle, salarle e aggiungere il pepe a piacere. Aggiungere anche un po' di foglie di coriandolo.

Abbrustolire il comino e pestarlo.

Sciogliere circa 4 cucchiaini di concentrato di tamarindo in 1 tazza di acqua calda, e lasciarlo sobbollire e addensare gradualmente. Sciogliere lo zucchero di cocco (jaggery) (o lo zucchero) finchè la salsa diventa caramellata e leggermente dolce. (potrete aggiungere un po' di sale e peperoncino in polvere, se volete.) La salsa deve essere di consistenza simile come consistenza allo sciroppo d'acero. Metterla in recipiente per servire (come una cremiera). Mescolare in una grande terrina il riso soffiato e la mistura sev/bhel.

In un piatto, servire la mistura riso-bhel, aggiungere le patate, poi le cipolle, il peperone, e infine spolverare con la polvere di cumino.

Dopo distribuire sopra la salsa e in cima guarnire con il coriandolo.

(Aggiungere sale e pepe a piacere).

Mescolare gli ingredienti nel piatto e mangiare.

Bonda con patate pestate al momento

Questa ricetta è presa dal libro di cucina Indiana di Saranya Mandava.

Quantità	Ingredienti
1	Cipolla media
2 tazze	Germogli (Buds) di patata

1 e 1/2 tazze	Piselli e carote	
2 grossi	Peperoni verdi	
1 cucchiaino da te	Succo di limone	
1 tazza	Farina di frumento	
1/2 cucchiaino da te	Semi di senape	
un pizzico	Curcuma	
1/2 cucchiaino da te	Lievito in polvere	
1 pezzo	Zenzero	
1 piccolo ciuffo	Foglie di coriandolo	
2 cucchiaini da te	Sale	Olio

Preparazione - Il ripieno si prepara così:

Mescolare i germogli di patata e 1/2 cucchiaino da te di sale con 1 tazza di acqua calda.

Tritare finemente lo zenzero, i peperoni, le foglie di coriandolo e la cipolla.

Scaldare l'olio (circa 5 cucchiai) e aggiungere semi di senape.

Aggiungere ingredienti tritati e friggere finché le cipolle indorino.

Aggiungere le carote, i piselli, la curcuma e 1 cucchiaino da tavola di sale e cuocere a fuoco basso per circa 10 minuti.

Aggiungere le patate (pestate adesso) e friggere per 5 minuti.

Togliere dal fuoco, aggiungere il succo di limone e lasciare freddare.

Preparazione - La pastella si prepara così:

Mescolare la farina di frumento, 3 cucchiai d'olio, 3/4 di tazza d'acqua, 1/2 cucchiaino da tavola di sale, il lievito e impastare.

Quando la pasta è pronta, fare delle palline e spianarle. Poi friggerle in olio caldo. Dovreste ottenere 20 o 30 piccole bondas.

Frittelle saporite (Pakorás)

Quantità	Ingredienti
Pastella:	
1/2 tazza	Farina di piselli
5 oz.	Acqua calda
1/4 di tazza	Peperone rosso
3/4 cucchiai di	Sale
1/2 cucchiai di	Garam Masala
	paprica (opzionale)
Verdure:	
1	Piccola cipolla
1	Patata
Un po'	Foglie di spinaci
	Olio per friggere

Preparazione

In una terrina mettere la farina di piselli e metà acqua, e mescolare finché diventa a pastella densa. Rimescolare vigorosamente per 5 minuti. Aggiungere gradualmente il resto dell'acqua, e lasciare riposare per 30 minuti.

Aggiungere il sale, il pepe e il Garam Masala e impastare ancora.

Lavare, sbucciare e tagliare a fette la cipolla e le patate.

Lavare e spianare asciutte le foglie degli spinaci.

Scaldare l'olio fino a farlo fumare, immergere le verdure nella pasta e friggere finché diventano dorate.

Servire caldo.

Polpette di lenticchie con yogurt (Dahi Vada)

Quantità	Ingredienti
----------	-------------

1/2 tazza	Urad dal
1/2 tazza	Moong dal
1 tazza	Yogurt
Spezie a piacere	(cumino e paprika)
	Olio per friggere
1/4 tazza	Latte

Preparazione

Pulire i dal, lavarli e lasciarli a bagno in acqua per 4 ore.
 Passale nel frullatore a velocità media usando il minimo indispensabile d'acqua perchè l'impasto si mantenga fluido.
 Aggiungere sale e cominciare a scaldare l'olio.
 Far cadere cucchiariate di impasto nell'olio caldo usando un cucchiaino da tavola. Friggere finchè non saranno ben dorate.
 Gettarle in acqua. Lasciarle immerse fino al momento di servirle.
 Sbattere lo yogurt con il latte. Aggiungere le spezie a piacere. Strizzare l'acqua dalle vada e aggiungere lo yogurt. Servire.

Upma

Questo cibo è usato per la colazione nel sud dell'India.

Quantità	Ingredienti
1 tazza	Crema di frumento
1	Cipolla tagliata per il lungo
1 cucchiaino da te	Sale
1/4 cucchiaino da te	Semi di senape
1/8 cucchiaino da te	Urad dal
1	Noci di acaju
1/4	Limone
1/2 tazza	Piselli
1 spicchio	Aglione
1 cm.	Zenzero
1	Peperoncino verde tagliato a pezzetti.

Preparazione

Friggere la crema di frumento in una padella asciutta per 5 minuti e mettere da parte.
 Mettere due cucchiai di olio nella padella e scaldare.
 Aggiungere i semi di senape, Urad dal, la noce di acaju, e lo spicchio d'aglio. Attendere finchè i semi di senape cominciano a scoppiettare.
 Aggiungere la cipolla, il peperoncino, lo zenzero e friggere finchè la cipolla sia dorata..
 Aggiungere la crema di frumento e friggere per 3-5 minuti.
 Aggiungere il sale e i piselli.
 Aggiungere due tazze di acqua bollente e mescolare per 2 minuti. Togliere dal fuoco quando l'acqua sia evaporata.
 Coprire il recipiente per 4 minuti. Aggiungere il limone se serva.

Sfogliatella Vegetale (Puff)

Per 12 sfogliatelle
 Specialità di Karnataka.

Quantità	Ingredienti
1	Rotolo di pasta sfoglia
	Verdure miste. (si possono aggiungere patate e piselli)
A piacere	Masala

Peperoni verdi
sale

Quanto basta

Preparazione

Cuocere il misto di verdure con le patate, i piselli, i peperoni verdi e un po' di Masala. Aggiustare di sale, prima di riempire la pasta sfoglia; dopo non si può più.

Fare scongelare il rotolo per 10 minuti prima di aprirlo.

Quando sarà scongelato, aprirlo su di una superficie piana e con il matterello assottigliarlo un poco.

Il foglio adesso dovrebbe essere circa 12'' x 12''.

Tagliarlo in 6 parti.

Mettere circa 2-3 cucchiaini di verdura cotta sulla pasta e ripiegare la pasta intorno. Sigillare gli angoli premendo fra loro i lembi della pasta inumiditi di acqua.

Mettere al forno pre riscaldato (160°) per circa 20-30 minuti o finchè dorati.

Girateli sottosopra ogni 5-10 minuti.

VERDURE

Cavolfiori e patate (Gobi Aloo)

Quantità	Ingredienti
1	Grosso cavolfiore
3	Patate medie
1/2	Grossa cipolla tagliata sottile per il lungo
1 cucchiaino da te	Semi di senape
2 or 3 capsule	Cardamomo
1 cucchiaino da te	Semi di coriandolo
1 cucchiaino da te	Semi di cumino
1/2 cucchiaino da te	Curcuma
1 foglia	Alloro
3	Chiodi di garofano
3 cucchiaini	Olio vegetale

Preparazione

Cominciare facendo bollire le patate in una casseruola. Lasciarle cuocere per almeno 15 minuti. Quando saranno pronte, spegnere il fuoco e lasciarle nell'acqua.

Tagliare il cavolfiore a piccoli pezzi, gettando la maggior parte del gambo. Lavarlo a scolarlo in un colapasta. Mentre le patate cuociono, scaldare l'olio in una larga padella fino a farlo fumare. Aggiungere i semi di senape e attendere finché scoppiettano. Aggiungere la foglia di alloro, il cardamomo e i chiodi di garofano.

Mescolare per un po' e aggiungere le cipolle. Friggere finché la cipolla diventa dorata e aggiungere il resto delle spezie (tranne la curcuma). Gettare il cavolfiore in padella e friggere nell'olio e spezie per 2 minuti. Mentre il cavolfiore frigge, tagliare le patate in piccoli pezzi e aggiungerle nella padella. Aggiungere la curcuma e mescolare.

Continuare a mescolare le verdure a fuoco medio per un paio di minuti.

Aggiungere 1/2 tazza di acqua e abbassare il fuoco al minimo.

Coprire la padella e fare cuocere per 5 minuti.

Controllare la consistenza delle verdure. Se sono troppo dure, aggiungere un altro 1/4 di tazza di acqua e cuocere ancora per 5 minuti. Aggiustare di sale e servire.

Ceci (Chole "Bill e Jim")

Quantità	Ingredienti
1 scatola	Ceci
1 grossa	Cipolla tagliata sottile
2	Patate medie (opzionali)
1 cucchiaino da te	Semi di senape
2 or 3 capsule	Cardamomo
1 cucchiaino da te	Semi di coriandolo
1 cucchiaino da te	Semi cumino
1 cucchiaino	Garam Masala
	Olio vegetale

Preparazione

Se usate le patate, cominciate a farle bollire in una casseruola. Lasciate bollire per almeno 15 minuti. Quando saranno pronte spegnete il fuoco e lasciatele in acqua.

Mentre le patate cuociono, scaldate l'olio in una larga padella fino a farlo fumare. Aggiungere semi di senape e farli scoppiettare. Aggiungere le foglie di alloro, il cardamomo e i chiodi di garofano.

Mescolare un po' e poi aggiungere le cipolle. Mescolare finchè la cipolla sia dorata prima di aggiungere il resto delle spezie (tranne il Garam Masala). Aggiungere I ceci con il loro liquido. Tagliare le patate a piccoli pezzi e aggiungerle nella padella. Aggiungere il Garam Masala. Continuare a mescolare I ceci a fuoco medio per 5-7 minuti senza coprire. Controllare la durezza della patate. Se sono troppo dure, aggiungere un altro 1/4 di tazza di acqua e cuocere finchè sono tenere. Aggiustare di sale e servire.

Fagiolini speziati (Masaledar Sem)

Per 6 porzioni

Preferisco servire I fagiolini leggermente croccanti come potreste mangiarli in una casa indiana, perciò non li cuocerò fino in fondo. Questa è una ricetta veramente piccante andrà bene con del riso lessato o carne o pollo cotti in modo semplice.

Quantità	Ingredienti
500 gr.	Fagiolini verdi puliti e tagliati a metà
1 e 1/2''	Zenzero fresco (Pelato e tritato finemente)
1''	Pezzo di zenzero grosso intero
10 spicchi	d'aglio pelati
1 tazza	d'acqua
4 cucchiaini	Olio vegetale
3 cucchiaini da te	Semi di cumino interi
2 cucchiaini da te	Semi di coriandolo macinati
2	Pomodoro medi, pelati (mettiti in acqua bollente per poco tempo, toglila buccia e tritali finemente)
Quanto basta	Sale
	Pepe macinato fresco
3 cucchiaini	Succo di limone (o quanto piace)

Preparazione

Mettere lo zenzero e l'aglio in un tegame e aggiungere 1/2 tazza d'acqua.

Mescolare finchè siano ben amalgamati.

Scaldare l'olio in una padella larga a fiamma media. Quando frigge,

aggiungere I semi di comino. Mescolare per mezzo minuto.

Aggiungere la pasta di zenzero-aglio. Mescolare e cuocere per circa due minuti. Aggiungere i semi di coriandolo e mescolare ancora per qualche minuto.

Aggiungere il pomodoro a pezzi. Mescolare e cuocere per 2 minuti schiacciando I pezzi di pomodoro con una forchettone di legno.

Aggiungere i fagiolini, il sale e una tazza d'acqua e farli bollire a fuoco lento.

Coprire, abbassare il fuoco e cuocere per 8-10 minuti o finchè I fagiolini siano teneri.

Togliere il coperchio. Aggiungere il succo di limone e una generosa spolverata di pepe appena macinato.

Alzare il fuoco e bollire finchè il liquido evapori, mescolando delicatamente i fagiolini.

Kurma di verdure

Quantità	Ingredienti
2 tazze	Verdure miste
2	Cipolle tagliate per lungo
2	Peperoni verdi tagliati per lungo
1 cucchiaino da te	Semi di coriandolo macinati
1 e 1/4 di cucchiaino da te	Sale
1 pizzico	Curcuma in polvere
1/2''	Stecca di cannella

2	Chiodi di garofano
2	Cardamomi
2 cucchiaini	Noce di cocco tritata
1 cucchiaino da tè	Khus-Khus (poppy semi)
1/4 cucchiaino da tè (3 spicchi)	Aglio
1/4 cucchiaino da tè di	Zenzero in polvere
o 1/2''	Zenzero fresco

Preparazione

Prendere un recipiente sufficientemente largo e scaldarvi l'olio. Aggiungere la cannella, i chiodi di garofano e i cardamomi e friggere per 2-3 minuti. Aggiungere le cipolle e i peperoni verdi e friggere finchè le cipolle dorino. Aggiungere l'aglio + lo zenzero tritati e friggere per circa un minuto. Aggiungere le verdure e friggere per circa 3 minuti. Aggiungere l'acqua (una tazza o due). Lasciare cuocere le verdure aggiungendo la curcuma in polvere. Se utilizzate le verdure in scatola o congelate saltate il prossimo passo. Aggiungere la noce di cocco tritata, il khus-khus, il sale e attendere la cottura. (nota: Cuocere a fuoco basso)

Curry di verdure

Quantità	Ingredienti
1 tazza	Verdure miste
1/4-1/2 cucchiaino da tè	Polvere di coriandolo
1/8-1/4 cucchiaino da tè	Peperoncino in polvere
1/8-1/4 cucchiaino da tè	Aglio in polvere
1 cucchiaino da tè	Sale
1 grossa	Cipolla
1/4-1/2 cucchiaino da tè	Semi di senape
1/8 cucchiaino da tè	Urad Dal
1/4-1/2 di tazza	Pomodoro tritati

Preparazione

Per prima cosa mescolate l'aglio, il coriandolo e il peperoncino con il sale e mettetelo da parte. Versate circa due cucchiaini d'olio in una padella e scaldatelo. Aggiungere semi di senape e urad dal. I semi scoppieranno e l'olio schizzerà. Ponete attenzione mentre lo fate. Attendete finchè i semi smetteranno di far rumore. Aggiungere le cipolle e friggere finchè le cipolle siano dorate. Aggiungere le verdure, la miscela lasciata da parte prima I pomodori a pezzi. Friggere per 5 minuti, se utilizzate le verdure in scatola. Altrimenti coprite la pentola e fare cuocere le verdure per 10-15 minuti)

Curry di peperoni verdi

Quantità	Ingredienti
2 Grosso	Peperoni verdi
1/4 cucchiaino da tè	Peperoncino rosso in polvere
1/8 cucchiaino da tè	Curcuma in polvere
1/2 cucchiaino da tè	Polvere di coriandolo
1 cucchiaio da tavola	Noce di cocco grattugiata
1 cucchiaino da tè	Khus Khus (semi soffiati)
1 piccolo ciuffo	Foglie fresche di coriandolo
2 piccoli	Pomodoro
2	Cipolle
2 cucchiaini	Olio
1 piccolo pezzo	Vadium (Vadium è una combinazione di spezie).

1 1/4 cucchiaino da te Sale

Preparazione

Tagliare per il lungo i peperoni la cipolla e i pomodoro.
Tritare il peperoncino, la curcuma, la polvere di coriandolo, la noce di cocco e i semi soffiati.
Scaldare l'olio e aggiungere il vadium.
Quando il vadium indora, aggiungere le cipolle e friggere per 4 minuti.
Aggiungere i pomodoro e friggere per 2 minuti.
Aggiungere i peperoni e il Masala.
Aggiungere le foglie di coriandolo.
Cuocere a fuoco basso (dovrebbe impiegare circa 15 minuti).

Patate asciutte (Sookha Aloo)

Per 4-6 porzioni

Quantità	Ingredienti
4	Patate di media grossezza
2 cucchiaini	Semi di cumino
1 cucchiaino	Sale
2 cucchiaini	Polvere di Mango
1/4 cucchiaino	Peperoncino piccante
2 cucchiaini	Garam Masala
Olio (da riempire la padella per 2'')	

Preparazione

Bollire le patate quasi a cottura. Pelarle e tagliarle a cubetti.
Scaldare molto l'olio e abbrustolire i semi di comino.
Aggiungere le patate e friggere finchè dorano. Aggiungere i rimanenti ingredienti, e friggere per 2-3 minuti o più. Togliere dall'olio con la schiumarola.
Servirle calde.

Consiglio: Usare tanto olio così non sarà necessario mescolare spesso le patate.

Okra (Bhindi)

Per 6 porzioni

Quantità	Ingredienti
500 gr.	Zucchine (Okra)
2 piccole	Cipolle
2 piccoli	Pomodoro
1/4 cucchiaino	Curcuma
Q.B.	sale
Peperoncino piccante(opzionale)	
Olio per friggere	

Preparazione

Lavare ed asciugare accuratamente le Zucchine okra. Togliere la testa e tagliarle a cerchietti.
Tagliare le cipolle ed i pomodoro separatamente.
Friggere con cura le okra finchè saranno ben dorate.
Toglierle dal fuoco e conservarle al caldo. Scaldare altro olio e aggiungere la curcuma, dopo poco aggiungere le cipolle e friggerle finché indorano.
Aggiungere le okra fritte, il sale, il pepe, e i pomodoro.
Coprire ed infornare a 150° per 15 minuti.

Formaggio (Paneer)

Quantità	Ingredienti
1 litro 1/2	Latte
1/2 cucchiaino	Aceto bianco E
1/2 cucchiaino	Succo di limone OPPURE
1 tazza	Yogurt

Preparazione

Scaldare il latte e mescolare continuamente per evitare il formarsi dello strato superficiale di panna.
Rimuovere dal fuoco quando bolle e aggiungere poco alla volta l'aceto bianco e il succo di limone o lo yogurt. Ciò farà cagliare il latte.

Filtrare attraverso un pezzo di mussola o un doppio strato di tessuto per formaggi e strizzare fuori il siero.
Lasciare appeso per fare asciugare per 2-3 ore (o per tutta la notte). Poi stendere il formaggio a forma di rettangolo in un vassoio e porre sopra un peso (quanto più pesante tanto meglio, ma almeno 4 kg) per 3/4 ore.

Tagliarlo come vi pare per usarlo.

Piselli e formaggio (Mattar Paneer)

Quantità	Ingredienti
2	Cipolle
2	Pomodoro
4 spicchi	Aglione
1/2 pacco	Piselli congelati
1'' cubetto	Zenzero
1/4 di cucchiaino	Curcuma
Q.B.	Sale
A piacere	Pepe
1/2 cucchiaino	Garam Masala
2 tazze	Acqua

Preparazione

Tagliare il paneer in 1'' cubetti e friggere.
Fare il Masala con la cipolla, l'aglio, lo zenzero, e i pomodoro.
Salare e aggiungere la curcuma.
Aggiungere i piselli e il paneer.

Navrathna Kurma

Per 6 porzioni

Quantità	Ingredienti
100 gr.	Paneer (o giuncata)
2 tazze da te (patate)	Verdure lessate (carote, fagiolini, piselli,
3	Pomodoro
2	Cipolle
1 cucchiaino	Zenzero e pasta d'aglio
1 e 1/2 cucchiaini	Peperoncino piccante
1/2 cucchiaini	Curcuma in polvere
2 cucchiaini	Coriandolo in polvere
1 cucchiaino	Garam Masala
1 tazza da te	Latte
3 cucchiaini	Panna fresca
3 cucchiaini	Ghee

Q.B.
Ghee per friggere

Sale

Preparazione

Grattugiare le cipolle.

Immergere i pomodoro in acqua bollente. Dopo 10 minuti estrarli pelarli e tagliarli a pezzetti.

Tagliare il paneer in piccoli pezzi e friggere immersi nel ghee.

Scaldare l'olio in un recipiente e friggere le cipolle per qualche minuto.

Aggiungere lo zenzero e l'aglio tritato, friggere per 1/2 minuto.

Aggiungere i pomodoro a pezzetti, la polvere di curcuma, la polvere di coriandolo e il chili in polvere, il Garam Masala e il sale. Friggere per al massimo 3-4 minuti.

Aggiungere le verdure lessate, il latte, la panna e i pezzi di paneer fritti. Cuocere per alcuni minuti.

Servire caldo decorato con stagnola da cucina.

Cavolfiore e Patate (Aloo Gobi)

Quantità	Ingredienti
1 medium	Cavolfiore
2 medium	Patate
1	Cipolla
1	Pomodoro
1 spicchio	Aglio
1'' pezzo pizzico	Zenzero Curcuma
Q.B.	Sale
A piacere	Pepe
A piacere	Garam Masala

Preparazione

Preparare il Masala con la cipolla, l'aglio, lo zenzero, e i pomodoro.

Aggiungere la curcuma e le spezie.

Tagliare il cavolfiore a cimette e le patate a cubi (8 pezzi per una).

Aggiungerli al Masala e abbassare il fuoco per far sobbollire. Coprire la pentola finchè il cavolfiore e le patate saranno tenere.

Melanzane in curry (Bhartha)

Per 4 / 6 porzioni

Quantità	Ingredienti
1 kg.	Melanzane
4	Pomodoro medi
3 cucchiari	Coriandolo fresco tritato
1/2 tazza	Ghee
1/2 tazza	Cipolla tritata finemente

Preparazione

Preriscaldare il forno a 220° circa.

Infornare le melanzane al livello medio del forno per 1 ora o finchè saranno molto tenere.

Mentre sono ancora calde pelarle e tritarle.

Scaldare l'olio e friggere le cipolle finchè saranno morbide e trasparenti.

Non farle dorare.

Aggiungere i pomodoro e friggere per 2 minuti.

Aggiungere le melanzane e mescolare finchè tutto il liquido evapori.

Mettere in una terrina, spargere il coriandolo e servire subito.

Funghi in curry

Quantità	Ingredienti
250 gr.	Funghi
1 grossa	Cipolla
1/4 cucchiaino	Curcuma
Q.B.	Sale
A piacere	Chili
2 grossi	Pomodoro
Olio	

Preparazione

Lavare e tagliare finemente i funghi e la cipolla.
Scaldare l'olio, aggiungere la curcuma e le cipolle. Friggere fino a che le cipolle diventano tenere.
Aggiungere i pomodoro tagliati a fette cuocere per 3 minuti, mescolando continuamente.
Aggiungere I funghi, coprire e fare sobbollire per 15-20 minuti.
Togliere il coperchio e fare evaporare l'acqua.
Servire caldo.

LEGUMI

Sambhar

E' servito normalmente con il riso lesso.

Quantità	Ingredienti
1 tazza	Toor Dal
1 cucchiaino da te	Tamarindo
3 cucchiaini da te	Sale
un pizzico	Curcuma
2 cucchiaini da te	Channa Dal
3 cucchiaini da te	Semi di coriandolo (dhania)
1 pizzico	assafetida
3	Peperoncini rossi
1/4 di tazza	Noce di cocco grattugiata
1 cucchiaino da te	Senape (semi)
10	Foglie di coriandolo
1	Peperone verde tagliato a pezzi
1	Cipolla tritata
1	Pomodoro tagliato a pezzi

Preparazione

Bollire le toor dal con 3 tazze d'acqua.
Friggere il channa dal, semi di coriandolo, l'assafetida (hing), e i peperoncini rossi per qualche minuto, aggiungere e friggere assieme la noce di cocco grattugiata.
Rimescolare il tutto con dell'acqua.
Friggere I peperoni verdi in olio per qualche minuto.
Bollire la pasta di tamarindo aggiungendo il sale, la curcuma, il pomodoro e le verdure.
Aggiungere le toor dal precedentemente lessate e fare riprendere bollire. Nel contempo friggere i semi di senape e la cipolla.
Aggiungere questi ultimi ingredienti e foglie di coriandolo alla mistura.

Lenticchie (Masur Dal)

Per 4

Quantità	Ingredienti
----------	-------------

1 tazza masur - rosa) 3 e 1/2 tazze Q.B. A piacere 1/4 cucchiaino da te 2 spicchi 1'' pezzo 1 2-3 cucchiaini 1 cucchiaio	Lenticchie sgusciate (Dal) (Moong - gialle, o Acqua Sale Pepe Curcuma Aglione Zenzero Cipolla piccola Ghee (Può essere sostituito dal burro) Semi di cumino
---	--

Preparazione

Lavare e scolare le lenticchie.

Fare bollire l'acqua e aggiungere le lenticchie, il sale, il pepe, lo zenzero tritato finemente, e l'aglio. Coprire la pentola e fare sobbollire per 20 minuti.

Quando saranno cotte, scaldare il ghee, aggiungere il comino e friggere finchè sarà dorato. Aggiungere le cipolle finemente affettate. Friggere finchè saranno raggrinzite e dorate.

Potreste aggiungere il peperoncino e pomodoro tagliato a piccoli pezzi per dare un po' di colore (Mettere sulle lenticchie e servire).

Fagioli tutti neri (Mah Ki Dal)

Quantità		Ingredienti
1 tazza	Urad or Mah dal	
1''pezzo		Zenzero
12 spicchi		Aglione
		Acqua
Q.B.		Sale
2-3 cucchiaini		Ghee (può essere sostituito dal burro)
a piacere		Peperoncino verde(opzionale)
a piacere		Garam Masala
1/4 di cucchiaio		Curcuma

Preparazione

Pulire, lavare e aggiungere le dal all'acqua bollente.

Aggiungere la curcuma, il sale, metà dello zenzero ben tritato, l'aglio e cuocere a fuoco medio per 2-3 ore o in pentola a pressione per 1/2 ora.

Scoprire, cuocere ancora nello stesso recipiente a fuoco basso per 1/2 ora, mescolare e schiacciare continuamente fino a raggiungere la consistenza di una crema. Scaldare il ghee, aggiungere lo zenzero restante, mescolare,

aggiungere cipolle affettate, il peperoncino, e friggere fino a doratura. Aggiungere il comino o il coriandolo (opzionale). Metterli sopra le dal prima di servire.

Fagioli rossi (Rajma)

Per 6 - 8

Quantità		Ingredienti
2 tazze		Fagioli rossi
3 quarti		Acqua
1 cucchiaino		Curcuma
1 cucchiaino		Sale
1/4 di tazza		Olio
1 tazza		Cipolla, tritata
1'' pezzo		Zenzero, tritato
1 cucchiaino		Garam Masala

3

Pomodoro tritati
Foglie di coriandolo per guarnire

Preparazione

Lavare i fagioli e farli bollire per 2-3 ore o 1/2 ora in pentola a pressione.
Intanto preparare un Masala di cipolle, aglio, zenzero e pomodoro come per il curry di pollo.
Aggiungere ai fagioli e cuocere ancora finchè il liquido sarà quasi tutto assorbito e i fagioli saranno morbidi e ben cotti.
Guarnire con foglie di coriandolo e servire.

Fagioli Garbanzo al curry

Quantità	Ingredienti
8 oz.	Fagioli Garbanzo
a piacere	Peperoncino verde (opzionale)
12 spicchi	Aglio
2'' pezzo	Zenzero
a piacere	Pepe
1	Cardamomo grande
6	Chiodi di garofano
1''	Pezzo di cannella
Q.B.	Sale
	Peperoncino piccante
4 oz.	Olio
Mango in polvere	
3	Cipolle
Semi di melograno essiccati	
4	Pomodoro

Preparazione

Pulire, lavare e immergere i fagioli in acqua per una notte.
Lessarli nella stessa acqua con il sale, 1 piccola cipolla tritata sottilmente, 4 spicchi d'aglio, 4 grossi cardamomi, un 1'' pezzo di zenzero e 6 chiodi di garofano.
Farli bollire in una pentola per circa un'ora fino a che diventano teneri, o in pentola a pressione per 7 minuti.
Scaldare l'olio. Friggere la cipolla rimanente e l'aglio ben tritati.
Cuocere finchè il tutto assume un colore dorato e diventi ben asciutto.
Aggiungere i pomodoro spezzettati e cuocere per altri 4/5 minuti.
Aggiungere i fagioli e cuocere ancora per altri 10 minuti. Aggiungere la polvere di mango e i semi di melagrano, lo zenzero grattugiato e sobbollire a fuoco basso per 15-20 minuti.
Prima di servire, irrorare 1 oz. (2 T) di ghee sciolto sui fagioli.

RISO

Pullao di pollo

Quantità	Ingredienti
2 grosse	Cipolle tagliate per il lungo
2 grossi	Peperoni tagliati per il lungo
2 tazze	Riso Basmathi (circa 1/2 kg. (1 kg=2.2lbs)
1 grosso	Pomodoro (tagliato a pezzetti)
10-15	Foglie di coriandolo
5	Foglie di Menta
1 spicchio	Aglio
1'' pezzo	Zenzero
1/2 tazza	Noce di cocco macinata
3 cucchiaini da te	Sale
3-4	Chiodi di garofano
2	Cardamomi
1	Foglia di alloro
1''	Stecca di cannella
1 tazza	Yogurt
2 cucchiaini	Burro
500 gr.	Pollo disossato

Preparazione

Scaldare un tegame con il burro.

Friggere la foglia di alloro, i chiodi di garofano, i cardamomi e la cannella.

Mettere le cipolle e i peperoni nel tegame e friggere a fuoco basso finchè le cipolle siano dorate.

Aggiungere lo zenzero + pasta d'aglio e friggere finchè l'olio si separi.

Aggiungere il pomodoro e friggere per 1 minuto.

Aggiungere il pollo, il sale, lo yogurt e friggere per un minuto.

Aggiungere le foglie di menta e di coriandolo. Coprire e cuocere finchè il sugo diventa semi-solido.

Cuocere, in un altro recipiente il riso.

Mettere il riso nel pollo e mescolare (Cuocere il riso al dente e poi finire di cuocerlo con il pollo).

Togliarlo dalla pentola e servirlo (Basterà per 4 laureandi affamati)

Riso Pullav del sud dell'India (Rice)

Quantità	Ingredienti
1 tazza	Riso (Preferibilmente Basmathi)
1/3 di tazza	Pomodoro passato
1 grossa	Cipolla
1 tazza	Verdure (preferibilmente piselli e carote)
1/4-1/2 cucchiaino da te	Coriandolo in polvere
1/8-1/4 cucchiaino da te	Polvere d'aglio o
1 spicchio e mezzo	Aglio
1/8-1/4 cucchiaino da te	Zenzero in polvere
1/4'' pezzo	Zenzero
1/8 -1/4 cucchiaino da te	Chili in polvere
1	Peperoncino verde tagliato a pezzetti
1-2	Capsule di cardamomo
1	Chiodo di garofano
1/4'' stecca o 1/8	Cucchiaino da te di cannella in polvere
1	Foglia di alloro
1 cucchiaino da te	Sale
1 cucchiaino da te	Foglie di coriandolo (se si vuole)

Preparazione

Lavare il riso e lasciarlo a mollo.
Tagliare le cipolle nel senso della lunghezza.
Friggere le cipolle e i cardamomi nel burro per circa 4 minuti. Se usate il peperoncino verde aggiungerlo adesso.
Aggiungere foglia di alloro, il chiodo di garofano, la cannella e friggere finchè le cipolle diventano dorate scure (ciò richiederà altri 4-5 minuti).
Aggiungere l'aglio e lo zenzero tritati (preferibilmente preparati con lo zenzero e l'aglio freschi).
Aggiungere la polvere di coriandolo e la polvere di chili (se non avevate aggiunto prima il peperoncino verde).
Aggiungere la salsa di pomodoro sciolta in una tazza d'acqua e portate ad ebollizione .
Aggiungere le verdure, il riso e il sale.
Se vi piace la noce di cocco, aggiungere 1/4 di tazza di cocco tritato.
Ridurre la fiamma e coprire.
Dopo circa 4 minuti, mescolare.
Coprire e attendere finchè cotto(circa 10-15 minuti).
Spolverare con le foglie di coriandolo alla fine.

Pullav vegetale 2

Quantità	Ingredienti
1 tazza	Riso
1 tazza e 1/2	Acqua
1 tazza	Verdure
1/2''	Stecca di cannella
2	Chiodi di garofano
2	Cardamomi
1 e 1/4 cucchiaino da te	Sale
1/8 cucchiaino da te	Curcuma in polvere
1 cucchiaino da te	Polvere di coriandolo
2	Peperoncini o
1/4 cucchiaino da te	Peperoncino in polvere
1/2 scatola o 500 gr.	Pomodoro
1/2 tazza	Cocco tritato
1 ciuffo	Foglie di coriandolo
4 spicchi	Aglio
1/2'' pezzo di	Zenzero (tritato)
2 cucchiari	Burro
1	Cipolla tagliata per il lungo

Preparazione

Lavare il riso e scolare l'acqua.
Estrarre una tazza d'acqua dai pomodoro.
Mettere il burro in una pentola e scaldarlo.
Aggiungere la cannella, i cardamomi e i chiodi di garofano.
Aggiungere le cipolle e il chili e friggere finchè le cipolle diventano dorate scure.
Aggiungere lo zenzero l'aglio tritati e la curcuma in polvere rimescolare e friggere finchè si comincia a sentire un buon odore.
Ora mettere l'acqua di pomodoro e 1 tazza d'acqua.
Aggiungere il cocco, la polvere di coriandolo (Dhanian powder), il sale e lasciare bollire
Aggiungere il riso, le foglie di coriandolo e le verdure.
Ridurre il fuoco e fare cuocere il riso.

Riso allo zafferano (Kesar Chawal)

Quantità	Ingredienti
2 tazze	Riso
4 tazze	Acqua
6 cucchiaini	Ghee
1 cucchiaino	Stimmi di zafferano (o meno)
2 cucchiaini	Acqua calda
1 tazza	Cipolla affettata
1 piccola	Stecca di cannella - spezzettata
4	Foglie di alloro
4 grossi	Cardamomi neri
1 cucchiaino	Semi di Cumino
4	Chiodi di garofano
2 cucchiaini	sale

Preparazione

Sciogliere lo zafferano in acqua calda.

Lavare e ammolare il riso in 3 tazze d'acqua (opzionale).

Scaldare il ghee e friggere le cipolle poi toglierle e tenerle da parte.

Aggiungere la cannella, i semi di cumino, i cardamomi, i chiodi di garofano e il sale. Attendere 1 minuto e poi aggiungere le foglie di alloro e 1/2 cipolla. Scolare il riso e conservare l'acqua.

Aggiungere il riso e soffriggere per 4-5 minuti finchè tutta l'acqua evapori e il riso sia soffritto.

Aggiungere l'acqua e lo zafferano con la sua acqua e portare il riso a bollore. Spegnerlo il fuoco ed attendere 10 minuti a coperchio chiuso.

Navrattan Pullao (Riso dai Nove gioielli)

Quantità	Ingredienti
1 tazza	Riso Basmati
1 e 3/4 tazze	Acqua
1/4 di tazza	Olio
1 piccola	Cipolla tritata sottilmente
6	Chiodi di garofano
1''	Stecca di Cannella
1 cucchiaino	Sale
1/2 cucchiaino	Semi di Cumino

Preparazione del riso

Pulire e lavare il riso; cuocerlo in 1 e 3/4 tazze d'acqua (in pentola a pressione, o in 2 tazze d'acqua in pentola normale).

Scaldare l'olio e friggere le cipolle. Aggiungere tutte le spezie. Friggere per 1 minuto. Aggiungere il riso e friggere per 2/3 minuti per rosolare il riso. Aggiungere l'acqua dove si era ammolato il riso. In pentola a pressione quando soffia spegnere e lasciare finchè si sfiata, in pentola normale fare prendere bollore quindi spegnere e lasciare per 20 minuti perché il riso sia pronto.

Dividere il riso in tre parti. Mescolare un terzo con il condimento A un altro con il condimento B. Lasciare l'altra parte scodita e metterla in forno.

Condimenti da mescolare al riso prima di servirlo:

Condimento A - 1/4 di tazza di piselli congelati (bolliti), sale, 6 gocce di colore verde alimentare mescolato con 1 cucchiaio d'acqua.

Condimento B - 1/4 di tazza di pomodoro tagliati a pezzi, 1/4 di cucchiaino di peperoncino piccante, sale, Garam Masala, 6 gocce di colore alimentare rosso mescolato con 2 cucchiari di acqua.

Condimento C

Quantità	Ingredienti
1	Cipolla affittata sottilmente
2 e 1/4 tazze di	Ghee
1 oz.	Mandorle
1 oz.	Anacardi noci
1 1/2 oz.	Uva bianca Golden raisins
1 oz.	Pistacchi
1'' pezzo	Zenzero ben tritato
1	Peperoncino verde (opzionale)
1	Uovo sodo

Preparazione condimento C

Friggere la cipolla finchè raggrinzisca. Togliere e friggere le mandorle, cashew nuts, i pistacchi, l'uva, lo zenzero e il chili. Spezzettare l'uovo e salarlo. Tenere al caldo.

Per servire, mettere le cipolle, le noci, l'uova tritato e tutto il resto in un piatto e disporre i tre tipi di riso intorno in modo piacevole.

PESCI

Curry di gamberoni (Prawn)

Quantità	Ingredienti
500 gr.	Gamberoni
2	Cipolle tritate a piccoli pezzi
1/4''	Stecca di cannella
1/4 cucchiaino da te	Peperoncino macinato
1/2 cucchiaino da te	Semi di coriandolo macinato
1/4 cucchiaino da te	Aglio in polvere
1/2 cucchiaino da te	Zenzero macinato
1 ciuffo	Foglie di coriandolo
1 cucchiaino da te	Sale
1/4 cucchiaino da te	Curcuma in polvere
1 cucchiaio da tavola	Olio

Preparazione

Pulire I gamberoni ed asciugarli.
Aggiungere il peperoncino, il coriandolo, l'aglio, lo zenzero, la curcuma in polvere, il sale e mescolare accuratamente.
Stufare gamberoni a fuoco basso.
Aggiungere 1 cucchiaino da te di olio ai gamberi durante la bollitura.
Quando l'acqua sarà evaporata e I gamberoni saranno asciutti toglierli dalla padella.
Scaldare l'olio e aggiungi la cannella.
Aggiungere i gamberoni e friggere per 2 minuti.
Aggiungere le cipolle e friggere finchè saranno dorate.
Spolverare con le foglie di coriandolo, togliere dal fuoco e servire.

Coriandolo Fish (Bharia Machli)

Quantità	ingredienti
2 kg.	Sogliole, rombo, merluzzo, o altri tipi di pesce
8 spicchi	d'aglio
3	peperoncini piccanti (opzionali) (o cayenna)
1'' pezzo	zenzero
1 medium ciuffo	coriandolo
1 cucchiaini di Semi	coriandolo
1 cucchiaini	zucchero bruno
1 cucchiaini	Curcuma
1/2 cucchiaini	senape nera
1/2 cucchiaini	semi di fienogreco
1 cucchiaini	sale
1/2 tazza	succo di limone
1/2 tazza	olio vegetale
2 tazze	cipolla tritata
1 tazza	pomodoro tritato
1/2 cucchiaini	Garam Masala

Preparazione

Preriscaldare il forno a 190° circ.

Lavare ed asciugare il pesce. Salarlo dentro e fuori.
Mescola l'aglio, il chili lo zenzero, metà del coriandolo, i semi di coriandolo, lo zucchero bruno, la curcuma, i semi di senape, i semi di fieno

greco, il succo di limone il tutto diventi una pasta uniforme(Aggiungere un po' d'acqua se necessario).

Friggere le cipolle finché diventano morbide e dorate.

Aggiungere il Masala preparato mescolando gli ingredienti prima descritti e cuocere finché la maggior parte del liquido sia evaporata, e l'olio comincia a separarsi sul bordo della pentola.

Aggiungere i pomodoro e il Garam Masala. Friggere per 2 minuti ancora e togliere dal fuoco.

Coprire con la salsa un lato del pesce , metterne una tazza o una tazza e mezza dentro. Chiudere le aperture, coprirlo con il resto del masala. Coprire accuratamente e infornare per circa 25 minuti.

Grigliare per 1-2 minuti nel grill, e spolverare con il coriandolo rimanente. Servire.

POLLO

Mughlai Pollo con Mandorle

Quantità	ingredienti
1'' pezzo	Zenzero
8 o 9 spicchi	Aglione
6 cucchiaini	Mandorle sbucciate
7 cucchiaini	Olio vegetale
1'' pezzo	Cannella
2	Foglie di alloro
5	Chiodi di garofano
10 capsule	Cardamomi
2	Cipolle medie (tagliate in piccoli pezzi)
2 cucchiaini da te	Semi di cumino in polvere
1/8-1/2 cucchiaino da te	Peperoncino rosso
7 cucchiaini	Yogurt
1 piccolo cartone	Panna da cucina
1/4 cucchiaino da te	Garam Masala
1 kg-1/2 kg.	Pollo disossato
2-1/2 cucchiaini da te	Sale
un ciuffo	Foglie di coriandolo

Preparazione

Tritare lo zenzero, l'aglio, e le mandorle con l'acqua.
Scaldare l'olio in una pentola antiaderente, e dorare il pollo.
Levarlo dalla padella e sgocciolare l'olio.
Scaldare un po' d'olio e aggiungere i cardamomi, le foglie di alloro e i chiodi di garofano e friggere finché le foglie di alloro diventano scure.
Aggiungere le cipolle e friggere per qualche minuto.
Aggiungere il trito e friggere un paio di minuti finché l'olio si separi.
Aggiungere 1 cucchiaino di yogurt e friggere per 30 secondi. Continuare ad aggiungere lo yogurt a cucchiaiate e friggere finché non vedrete un sugo sufficiente.
Aggiungere il pollo, la panna sbattuta e il sale e cuocere a fuoco basso per 20 minuti.
Aggiungere il Garam Masala e le foglie di coriandolo e cuocere per altri 10 minuti.

Malai Chicken

Quantità	ingredienti
1	Una confezione di pollo
1	Cipolla tritata
1 lattina piccola	salsa di pomodoro
1	Peperoncino rosso
2	Chiodi di garofano
2	cardamomi
1/2''	stecca di cannella
1	Foglia di alloro
1 cartone	di crema di latte
1 cucchiaino da tavola	Di polvere di coriandolo
1/2 cucchiaino da tavola	polvere di cumino
1 cucchiaino da tavola	Garam Masala
1-1 1/4 cucchiaini da tavola	Polvere di peperoncino piccante
1/2'' pezzo	Di zenzero tritato a pasta
6	spicchi d'aglio (fatto pasta)
	coriandolo fresco
to taste	sale e Curcuma

Preparazione

Scaldare l'olio.

Aggiungere il peperoncino rosso, i chiodi di garofano, i cardamomi, la cannella, le foglie di alloro, e cuocere finchè le foglie di alloro diventano bruno dorate.

Aggiungere the la cipolla e friggere per due minuti.

Aggiungere lo zenzero e l'aglio e friggere per 4 - 6 minute.

Aggiungere il pollo e friggere per 5 minuti.

Spargere sopra il peperoncino, la polvere di coriandolo, la polvere di cumino e la curcuma.

Coprire il pollo aggiustare di sale (aggiungere acqua se necessario) e cuocere per circa 15 minuti finchè sia per 3/4 cotto.

Aggiungere la salsa di pomodoro e cuocere a fuoco basso.

Poco prima di togliere dal fuoco aggiungere la crema di latte e cuocere ancora per qualche minuto.

Aggiungere il Garam Masala e le foglie di coriandolo.

Togliere dal fuoco dopo un paio di minuti.

Chicken Curry North Indian Style

Quantità	ingredienti
1/2 kg.	Pollo a pezzi
1 piccolo cartone	Yogurt
2 medie	Cipolle tritate finemente
4 cucchiari da tavola	Olio vegetale
2	Chiodi di garofano
1/2 cucchiaino da tavola	Senape in polvere
2 capsule	di cardamomo
1/2 cucchiaino da tavola	polvere di cumino
1 cucchiaino da tavola	Garam Masala
1 cucchiaino da tavola	Chili Polvere
1/2'' pezzo	Di zenzero
4 spicchi	d'aglio
1/3 di cucchiaino da tavola	Semi di coriandolo
Q.B.	sale
1/2 cucchiaino da tavola	Pepe macinato fresco

Preparazione

Togliere il grasso dal pollo e poi salarlo e peparlo. Cospargerlo di polvere di chili. Aggiungere lo yogurt e mescolare bene finchè il pollo sarà ben coperto di yogurt. Usate le mani. Lasciarlo riposare per un'ora prima di cuocerlo. Se lo mettete in frigo lasciarlo riposare per 4 ore almeno.

Scaldare l'olio un una padella larga. Quando l'olio sarà ben caldo, aggiungere adesso i semi di senape (se li usate al posto della polvere di senape), i chiodi di garofano, i cardamomi, e i semi di coriandolo e friggere per 30 secondi.

Aggiungere la cipolla e friggere per due minuti finchè la cipolla comincia ad imbrionire. Abbassare il fuoco a mezza forza.

Aggiungere lo zenzero e la pasta d'aglio e friggere per 4-6 minuti.

Aggiungere adesso la polvere di senape (se usate questa al posto dei semi), il Garam Masala, e la polvere di cumino.

Togliere l'eccesso di yogurt dal pollo e metterlo in padella mescolandolo bene con gli altri ingredienti. Cuocere scoperto a fuoco alto per 4 minuti. Abbassare il fuoco e coprire. Cuocere per altri 25 minuti o finchè il pollo diventa tenero, mescolando ogni 5 minuti.

Nota importante: Mentre il pollo cuoce coperto nelle padella, rilascia acqua che diventa parte integrante della salsa. Se dopo 10 minuti, non ci sarà sufficiente sugo nella padella, aggiungere 1/4 di tazza d'acqua.

Al contrario se la salsa sarà troppo acquosa, cuocere a recipiente scoperto finchè il liquido in eccesso sarà evaporato.

Variazioni: Ci sono diverse variazioni a questa ricetta.

1 - Senza yogurt. Aggiungere 1/4 di tazza d'acqua proprio prima di abbassare il fuoco e coprire la padella. A parte bollire due patate per 10 minuti, tagliarle a piccolissimi pezzi. Aggiungere le patate a pezzetti nella padella quando iniziate a cuocere il pollo.

2 - Questa variante è comunemente detta ``Malai Chicken'' o letteralmente pollo cremoso.

Senza yogurt. Quando il pollo è cotto per 3/4, aggiungere un piccolo barattolo (3 cucchiaini di doppio concentrato) di salsa di pomodoro. Poco prima di togliere dal fuoco aggiungere una piccola confezione di panna da cucina e cuocere per un paio di minuti.

Chicken Curry (Murga)

Per 4-6 persone

Quantità	ingredienti
1-1 e 1/2 kg.	Pollo disossato
1 cucchiaini	Garam Masala
3 cucchiaini	sale
1 tazza	Pomodoro tagliato a pezzetti
1/4 di tazza	Olio vegetale
1/2 tazza	Acqua
1 e 1/2 tazze	Cipolla tritata finemente
1 1/2 cucchiaini	Zenzero, tritato finemente
1 cucchiaini	Aaglio tritato finemente
1 cucchiaini	Aceto
1	Peperoncino essiccato(opzionale)

Preparazione

Tagliare a piccoli pezzi il pollo.

Scalare a fuoco alto l'olio. Aggiungere le cipolle e friggere finché diventano bruno-dorate. Attenzione a non farle bruciare.

Aggiungere l'aglio, lo zenzero e il pomodoro. Friggere finché si ottiene una salsa omogenea e liscia.

Aggiungere il pollo, aggiungere l'acqua, portare a bollire, e aggiungere il sale. Coprire e abbassare il fuoco. Aggiungere chili a piacere se piace.

Mescolare in continuazione evitare che bruci e fare coprire uniformemente i pezzi del pollo.

Quando il pollo sarà cotto, aggiungere l'aceto e cuocere per altri 5 minuti a fuoco molto alto. Cospargere di Garam Masala mescolare con cura e servire.

Tandoori Chicken

Per 2-3 persone

Quantità	ingredienti
6 pezzi	Pollo spellato e disossato
2 cucchiaini da tavola	Coriandolo macinato
2 cucchiaini da tavola	Masala (la pasta Tandoori si trova)
a piacere	Peperoncino rosso in polvere
	Dash polvere di d'aglio
A piacere	Sale
1 cucchiaino da tavola	jeera macinato
salsa di soia (o yogurt)	(serve solo se si usa il masala)

Preparazione

Se state usando la pasta Tandoori già pronta allora vi sarà tutto più facile. Sostituite 'pasta Tandoori' tutte le volte che vedete masala e salsa di soja (o yogurt).

Prendere il pollo e fare delle incisioni profonde(così la salsa potrà in breve impregnare la carne).

Se usate la salsa di soja come base, bagnate i pezzi di pollo e lasciatela depositare nei tagli.

Strofinateli con la polvere Masala uno alla volta. Lo scopo è di impregnare con la Masala i tagli assieme alla soja. Dovrete lasciare la carne a macerare per un po' nella salsa.

Se usate lo yogurt, otterrete un risultato migliore se userete quello originale per farlo marinare. In questo caso mescolate prima lo yogurt con la Masala e poi strofinate il pollo nei tagli come prima descritto. Lo yogurt perde una notevole quantità d'acqua. NON GETTATELA VIA. Lasciatela evaporare nel forno con il pollo. Ciò eviterà che il pollo secchi durante la cottura. Cuocete il pollo finché comincia a diventare bruno e i tagli cominceranno ad allargarsi.

AGNELLO E MANZO

Vindaloo di agnello

Quantità	ingredienti
1500 gr.	Coscia di agnello disossata
3	Ossa di agnello

Marinata fatta con:

Quantità	ingredienti
4 cucchiaini	Olio vegetale leggero
1/4 di tazza di	Aceto di mele
3 cucchiaini	Polpa di tamarindo
quanto serve	sale

Pure fatto con:

Quantità	ingredienti
2 cucchiaini	Olio vegetale
1 grossa	Cipolla bianca
6 spicchi	Aglione
2 cucchiaini	Zenzero fresco tritato
1/2 tazza	Olio vegetale
3 tazze di	Cipolla, tagliata sottile
1 cucchiaino da tè	Cumino in polvere
1 cucchiaino da tè	Senape in polvere
3 cucchiaini da tè	Curcuma
1 e 1/2 cucchiaini da tè	Peperoncino piccante
3 cucchiaini da tè	Paprika
2 e 1/2 tazze	Acqua calda

Preparazione

Tagliare l'agnello in pezzi di 4 cm. Mettere l'agnello e le ossa in un recipiente non metallico con i quattro cucchiaini d'olio, l'aceto, la polpa di tamarindo e il sale. Lasciarlo marinare per otto ore se a temperatura ambiente e per 24 ore se in frigo. Passare al frullatore 2 cucchiaini d'olio, la cipolla, l'aglio, e lo zenzero finché si forma un purè senza grumi.

Scaldare a fuoco medio-alto mezza tazza d'olio vegetale in una larga padella antiaderente. Aggiungere le cipolle e friggerle finché diventino scure, mescolando continuamente per evitare che brucino.

Aggiungere allora il purè. Ridurre il calore e aggiungere il cumino in polvere, la senape in polvere, la curcuma, il peperoncino piccante, e la paprika. Quando le spezie cominciano friggere e diventano scure, in circa 15 secondi, aggiungere l'agnello e le ossa.

Cuocere finché sia ben rosolato (circa dieci minuti).

Aggiungere l'acqua, far prendere bollore, abbassare il fuoco e far cuocere parzialmente coperto finché a quando la carne sarà molto tenera (circa trenta minuti).

Togliere dal fuoco e gettare le ossa.

Servire sopra il riso.

Uova cotte con carne e Fritte (Nargisi Kofta)

Quantità	ingredienti
500 gr	Carne tritata
1/4 di tazza	cipolla sminuzzata
4 aglio	aglio sminuzzato
1 pezzo	Di zenzero tritato
1/2 cucchiaino	Di curcuma
3/4 di tazza	D'acqua
quanto basta	sale e pepe

Da mescolare con la carne:

Quantità	ingredienti
4 Tazze	Farina di ceci (chick-pea flour)
1 Tazza	Yogurt
6	Uova sode
1	Uovo per mescolare ed addensare
1/2 cucchiaino	di Garam Masala
	Olio per friggere

Per il curry (Masala):

Quantità	ingredienti
	Olio o ghee
2	Cipolle tritate
8	Spicchi d'aglio tritato
2	Pomodoro o una quantità di salsa equivalente
1 pezzo	Di zenzero, tritato
1/4 di tazza	di Yogurt
1/4 cucchiaino	di Curcuma
1	Cipolla verde
1/2 cucchiaino	di Garam Masala
10-15 foglie	di coriandolo
quanto basta	sale e pepe

Preparazione

Scaldare l'acqua e aggiungere la carne, le cipolle, lo zenzero, l'aglio, il sale e il pepe. Cuocere per 25 minuti a fuoco basso. Scolare metà liquido. Aggiungere la farina (o 1/2 tazza di lenticchie sgusciate) e cuocere per 10 minuti. Schiacciare o tritare finchè gli ingredienti siano ben amalgamati, mescolare con l'uovo sbattuto, Garam Masala e lo yogurt e impastare accuratamente.

Ricoprire con l'impasto le uova sode e con cura friggere.

Scaldare il ghee, friggere le cipolle fino a dorarle, aggiungere l'aglio, lo zenzero, i pomodoro e lo yogurt e friggere bene finchè il Masala diventi denso. Aggiungere acqua se necessario. Aggiungere la parte verde della cipolla, 1 e 1/2 tazza d'acqua e cuocere per 10 minuti coperto.

Quando la salsa (curry) è pronta, disporla in un piatto da portata, tagliare a metà le uova ricoperte di carne disporle sopra la salsa. Incoperchiare e infornare a 150°circa per 15-20 minuti.

Servire guarnito con foglie di coriandolo e Garam Masala.

Curry di maiale

Per 6 or 8

Quantità	ingredienti
750 gr.	Maiale
3	Cipolle medie
2'' pezzo di	Zenzero
4 spicchi	Aglio
2	Pomodoro medi
2 cucchiaini	Aceto
2 cucchiaini	Sale
1/2 cucchiaino	Garam Masala
2 cucchiaini	Pasta Vindaloo (piccante)
1	Patate media
2 tazze	Acqua

Preparazione

Lavare, pulire, asciugare la carne. Tagliarla a cubi medi.
Fare il Masala con le cipolle, lo zenzero, e i pomodoro come per il curry di pollo, etc.
Aggiungere l'aceto e la pasta Vindaloo e cuocere per 2 minuti.
Cuocere il tutto per un'ora e mezza finchè la carne è tenera.
Tagliare a pezzi la patata, aggiungerla e cuocere coperte dal liquido.
Bollire aggiungendo un po' d'acqua se necessario (30 minuti) finchè le patate sono cotte.

Shahi Korma (Curry di montone)

Quantità	ingredienti
750 gr.	Montone di capra
3	Cipolle medie
3/4 di tazza	Yogurt
4 spicchi	Aglio
1 pizzico	Zafferano
2 cucchiaini	Sale
3/4 di tazza	Crema di latte
1 oz.	Mandorle
1/2 tazza	Olio
1 oz.	Semi di coriandolo
1 cucchiaino	Peperoncino rosso (opzionale)
1/2 cucchiaini	Garam Masala

Preparazione

Pulire, lavare e asciugare il montone.
Mescolare i semi di coriandolo, una cipolla, le mandorle e l'aglio.
Marinare il montone in questa mistura per 2 ore.
Scaldare l'olio e friggere la cipolla rimanente finemente tritata. Metterla da parte.
Aggiungere il montone e friggere finchè asciughi il liquido che emette.
Aggiungere 3/4 di tazza acqua calda e fare bollire finchè la carne sia cotta per 3/4 O in pentola a pressione per 20 minuti. Ridurre la pressione.
Aggiungere sale e pepe.
Scoprire e fare asciugare il liquido.
Aggiungere lo yogurt sbattuto e friggere finchè si separa dall'olio.
Aggiungere la cipolla tritata messa da parte.
Sbattere la crema di latte. Aggiungere zafferano. Mescolarlo con cura con la carne.
Aggiungere il Garam Masala e infornare a 115° circa per 1/2 ora.
Servire guarnito con foglie di coriandolo tritate.

DOLCI ED ALTRE COSE BUONE

Budino di spaghetti (Kheer)

Questo è stato sempre il mio dolce preferito. Fin da quando ero piccolissimo mi ricordo che ne facevo il bis e il tris. Quello che rende speciale questo dolce è che non è così dolce come la maggior parte dei dolci Indiani. E' anche molto facile da fare. Assicuratevi che gli spaghetti siano molto sottili i capelli d'angelo vanno bene ma quelli veramente sottili possono essere acquistati nei negozi di prodotti cinesi e sono i migliori.

Quantità	ingredienti
1 panetto	Burro
2 pugni	spaghetti sottili
4 tazze	latte
1 pinta	crema di latte
1 manciata	uva passa
3 cucchiari	zucchero
4	mandorle (opzionali) pelate e tritate

Preparazione

Sciogliere il burro in una pentola.
Spezza i vermicelli in pezzi di 6 cm. A fuoco basso mescolare i vermicelli con il burro finché cominciano a dorare.
Aggiungi il latte e mescola a calore medio finché prende bollore.
Aggiungi l'uva passa, le mandorle tritate e lo zucchero.
Continua a cuocere a fuoco basso per 10 minuti.
Aggiungi la crema di latte e continua a cuocere per un paio di minuti.
Togli dal fuoco e, quando sarà freddo metti in frigorifero prima di portarlo in tavola.

Budino di farina di riso

Per 6 persone

Quantità	ingredienti
4 e 1/2 tazze	latte
3/4 di tazza	zucchero
40 g.	farina di riso
6-8 gocce	acqua di rose
20 g.	mandorle
10 g.	pistacchi

Preparazione

Togli la pelle e trita i pistacchi.
Mescola la farina con il latte per togliere i grumi.
Cuoci a fuoco medio fino a raggiungere la consistenza cremosa (20-30 minuti?).
Portare a bollore e aggiungere lo zucchero e mescolando per 2-3 minuti ancora.
Raffredda(in frigo per 30 minuti) aggiungere l'acqua di rose, le mandorle e i pistacchi (meglio prima di raffreddare).
Servire in porzioni individuali.

Farina di piselli (Burfi)

Quantità	ingredienti
----------	-------------

1 tazza	farina di piselli
1 tazza	strutto
1 tazza	zucchero
4 capsule	cardamomo
	noci (opzionali)

Preparazione

Sciogliere lo strutto in una pentola.
 Abbassare il fuoco, aggiungere i cardamomi e la farina di piselli.
 Friggere, mescolando sempre per evitare che bruci, finchè assume un colore scuro e profuma. (Prova: alcune gocce d'acqua spruzzate sopra schizzano all'istante).
 Spegner il fuoco e mescolare con lo zucchero.
 Stendere in spessore di un cm una piastra per farlo addensare.
 Tagliare a cubetti dopo che si è raffreddato.

Kheer

Quantità	ingredienti
1/2 tazza	riso
4 tazze	latte
1/4 di tazza	uva passa
3/4-1 tazza	zucchero
1 cucchiaino	cardamomi
1/4 di tazza	mandorle pelate e tritate
6-8 gocce	acqua di rose
1/2 tazza	acqua

Preparazione

Lavare ed pulire il riso.
 Lasciarlo a bagno in 1/2 tazza d'acqua per 1/2 ora.
 Bollire il riso nella stessa acqua dell'ammollo finchè si asciuga l'acqua.
 Aggiungere il latte e bollire a fuoco basso per 1 ora e 1/2.
 Raschiare i lati ed il fondo del recipiente per evitare che attacchi e pestare il riso mentre si rimescola.
 Quando diventa cremoso, aggiungere lo zucchero e mescolare con cura.
 Togliere dal fuoco e aggiungere i semi di cardamomo pestati, l'acqua di rose e le mandorle tritate.
 Servire caldo o freddo decorato con foglioline argentate (opzionale).

Gulab Jamuns (Preparazione facile)

Quantità	ingredienti
1 tazza	Bisquick
2 tazze	polvere Carnation
2 tazze	acqua
1 1/2 tazze	zucchero
4 capsule	cardamomo
poche gocce	acqua di rose
1/2 panetto (4 cucchiaini)	burro
1/8 di tazza	yogurt
	latte

Oil per friggere

Preparazione

Sciogliere il burro in un recipiente.

Aggiungere Bisquick, la polvere carnation e lo yogurt e mescolare.
Mescola accuratamente aggiungendo del latte se necessario.
Fare una palla liscia, coprire e fare riposare 30 minuti.
Fare 12-14 piccole palline.
Scaldare l'acqua, aggiungere lo zucchero, quando bolle aggiungere i semi di cardamomo e abbassare il fuoco.
Continuare fino a quando il liquido si è ridotto a metà.
Friggere nell'olio ben caldo le palline finché avranno assunto un colore scuro, quasi nero.
Mettere a bagno nello sciroppo di zucchero finché raddoppiano in volume (1 ora o per tutta una notte) servire caldo o freddo.

Suji Halva (Semolino Halva)

Per 4 - 6 persone

Quantità	ingredienti
1/2 tazza	semolino
1/2 tazza	zucchero
1/2 tazza	burro chiarificato
1 e 1/2 tazze	acqua
20 g.	mandorle in scaglie
20 g.	uva passa
8	cardamomi verdi

Preparazione

Bollire l'acqua e lo zucchero assieme per 5 minuti.
Scaldare il burro aggiungere il semolino (suji) e mescolare a fuoco basso finché la mistura prende un leggero colore di crema e il burro rimane ai lati del recipiente.
Aggiungere lo sciroppo e mescolare velocemente finché non sia assorbito dal semolino.
Mescolare allora i cardamomi tritati, le mandorle, e l'uva passa.
Servire caldo.

Sewian (Vermicelli)

Quantità	ingredienti
2 tazze	Sewian (vermicelli)
3 e 1/2 tazze	latte
3/4 di tazza	zucchero
1/4 cucchiaini	acqua di rose
o 6-8 piccoli	semi di cardamomo)
burro	

Preparazione

Friggere i vermicelli (sewian) in olio caldo finché prendono un colore dorato.
Fare bollire il latte e aggiungere i vermicelli. Cuocere finché il latte sia ridotto a metà.
Aggiungere lo zucchero e cuocere a fuoco basso finché il tutto diventa cremoso (circa 25 minuti).
Togliere dal fuoco. Aggiungere l'acqua di rose.
Decorare con scaglie di mandorle e pistacchi e foglioline d'argento se vi piace.

Halva di Carote

Quantità	ingredienti
----------	-------------

2 kg.	carote
2 e 1/2 l	latte
2 tazze	zucchero
2 tazze	latte in polvere Carnation
1 tazza	olio
a piacere	Noci

Preparazione

Lavare e pelare le carote.

Fare bollire il latte ed aggiungere le carote.

Cuocere finchè il liquido non sia quasi completamente evaporato, mescolando per evitare che si attacchi e bruci (3 o 4 ore).

Aggiungere l'olio e cuocere ancora, mescolando spesso, per arrostitire bene le carote (circa 1/2 ora ancora).

Aggiungere il latte in polvere e lo zucchero e cuocere finchè tutto il liquido non sia evaporato e la massa non attacchi più alla pareti.

Aggiungere le noci e l'una passa e spegnere il fuoco.

Disporre in un piatto da portata e servire caldo o freddo. Tenuto in frigo si conserva per una settimana.

Rasgoola

Quantità	ingredienti
1 L	latte
2 cucchiaini da tavola	aceto bianco
1 e 1/2 tazze	zucchero
3 tazze	acqua

Preparazione

Portare il latte a bollore e aggiungere l'aceto per separare il siero.

Separare la parte liquida filtrando il latte con una garza.

Lavare e raffreddare la cagliata con acqua fredda.

Strizzare per bene l'eccesso d'acqua appendere la stoffa per 15-20 minuti per fare sgocciolare l'acqua residua.

Mettere la cagliata in un mixer e fare andare ad alta velocità per farla diventare liscia. Se necessario potete aggiungere un po' d'acqua (1 cucchiaino da tavola) mentre viene frullata se la cagliata è troppo secca e non si riesce a ammorbidirla. Fare molta attenzione a non aggiungere acqua in più.

Togliere la pasta dal mixer e farne delle palline di 3 - 5 cm di diametro.

Bollire dell'acqua in un largo recipiente. Assicurarsi che nel recipiente ci siano 5-10 cm di acqua. Altrimenti aggiungere ancora acqua e aumentare lo zucchero in proporzione. Aggiungere lo zucchero nell'acqua bollente per fare uno sciroppo leggero. Continuare a fare bollire lo sciroppo e con cautela farvi cadere le palline di cagliata. Mantenerle a cuocere nello sciroppo per 30-40 minuti.

Togliere dal fuoco e fare raffreddare. Mettere le palline e lo sciroppo in un contenitore e conservare in frigo. Non congelare. Servire freddo.

Gelato di mango

Si può sostituire il mango con qualsiasi altro purè di frutta.

Quantità	ingredienti
1 lattina	latte condensato
2 l.	crema di latte
1 lattina	polpa di Mango

Preparazione

Mescolare tutto polpa, latte condensato e crema di latte in un recipiente.

Metti nel freezer per circa 8 ore.