



CUCINA

Indiana

AMANDIP UPPAL

FOTOGRAFIE DI LISA LINDER

Guido Tommasi Editore



CUCINA

Indiana

AMANDIP UPPAL

FOTOGRAFIE DI LISA LINDER

Guido Tommasi Editore



Sommario

8
INTRODUZIONE

12
NELLA DISPENSA

18
15 SPEZIE INDISPENSABILI

21
FINGER FOOD

57
VERDURE E LENTICCHIE

91
PESCE, CARNE E POLLAME

117
PANE E RISO

159
INSALATE

171
PICKLE E CHUTNEY

199
DOLCI E BEVANDE

227
RICETTE DI BASE

252
IDEE DI MENU

254
INDICE

Fagottini d'agnello con albicocche

QUESTI FAGOTTINI RACCHIUDONO SAPORI DELICATI, DOLCI E SPEZIATI.
PER UN PIATTO DAVVERO CASERECCIO, REALIZZATE DA VOI LA PASTA,
MA SE VOLETE GUADAGNARE TEMPO USATE LA PASTA FILLO
PER LA COTTURA IN PADELLA, O LA BRISÉE PER LA COTTURA IN FORNO.

PER CIRCA 20 FAGOTTINI | PREPARAZIONE: 45 MINUTI
COTTURA: 1 ORA

INGREDIENTI FRESCHI

- 1 dose di pasta indiana ricca (vedi pagina 250)
- 500 g d'agnello, tritato fresco
- ½ cipolla piccola, tritata finemente
- 1 spicchio d'aglio, schiacciato
- 1 cm di zenzero, pelato e grattugiato o tritato finemente
- 1 peperoncino verde, tritato finemente
- 2 cucchiai di coriandolo o di menta, sminuzzata finemente

SPEZIE

- 1 mazzetto guarnito alle quattro spezie intere (vedi pagina 248)
- 1 ½ cucchiaino di garam masala
- 1 ½ cucchiaino di semi di coriandolo
- 1 ½ cucchiaino di semi di cumino

DALLA DISPENSA

- 30 g di albicocche secche, tagliate a dadini
- 1,5 litri di olio
- 2 cucchiaini di farina
- ½-1 cucchiaino di sale

1. Mettete in una casseruola a fondo spesso la carne tritata, il mazzetto guarnito, i semi di cumino e quelli di coriandolo.

2. Versate nella casseruola acqua fredda fino a circa 1 cm sopra la carne. Portate a ebollizione e cuocete a fuoco medio per 40 minuti circa, mescolando spesso.

3. Aggiungete la cipolla, l'aglio, lo zenzero, il peperoncino, le albicocche, il garam masala e il sale. Riducete la fiamma e cuocete per 15 minuti, mescolando spesso, fino a quando l'acqua è evaporata. Fate raffreddare a temperatura ambiente, eliminate il mazzetto guarnito e incorporate il coriandolo o la menta.

4. Mescolate la farina e 1 cucchiaino d'acqua per ottenere un composto appiccicoso e colloso e tenete da parte.

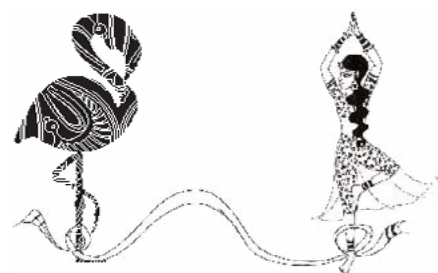
5. Dividete la pasta a metà, stendetela abbastanza sottile e, con un coppapasta di 10 cm di diametro, ricavate da ogni porzione di pasta 9-10 cerchi.

6. Mettete 1 cucchiaino di ripieno al centro di ogni cerchio, immergete un dito nel composto di farina e passatelo sul bordo del cerchio di pasta.

7. Piegate la pasta per formare un semicerchio e pizzicate delicatamente i bordi per farli aderire. Ripetete l'operazione fino a esaurimento degli ingredienti.

8. Scaldate l'olio in una casseruola a fuoco medio. Cuocete 4 fagottini alla volta per 3-4 minuti o fino a quando la pasta è ben dorata. Sgocciolate e serviteli caldi o freddi.

NOTA: per una pasta più croccante, cuocete i fagottini due volte.



Rotolini con paneer e peperoni

IL SAPORE DOLCE DEL PANEER SI ABBINA A MERAVIGLIA CON LE SPEZIE. POTETE PREPARARE QUESTI ROTOLINI VEGETARIANI IN ANTICIPO: FARCITE LA PASTA FILLO CON IL RIPIENO, SPENNELATE DI BURRO E CONSERVATE IN FRIGORIFERO FINO AL MOMENTO DI CUOCERE. POTETE ANCHE SOSTITUIRE I PEPERONI CON SPINACI SBOLLENTATI O MELANZANE GRIGLIATE.

PER 15 ROTOLINI | PREPARAZIONE: 30 MINUTI | COTTURA: 15 MINUTI

INGREDIENTI FRESCHI

200 g di paneer
10 fogli di pasta fillo
3 cucchiaini di foglie di fieno greco

SPEZIE

1 cucchiaino di cumino in polvere
1 cucchiaino di coriandolo in polvere
1 cucchiaino di fiocchi di peperoncino rosso
½ cucchiaino di polvere di mango

DALLA DISPENSA

25 g di peperoni rossi grigliati in barattolo, asciugati con carta assorbente
100 g di ghee o di burro, fuso, per spennellare la pasta fillo
sale, a piacere
farina, per spolverare il piano di lavoro

PER GUARNIRE

(FACOLTATIVO)

1 cucchiaino di semi di ajowan mescolati con 1 cucchiaino di semi di finocchio e 1 cucchiaino di semi di nigella

1. Scaldare il forno a 180°C e rivestire una teglia con la carta forno.

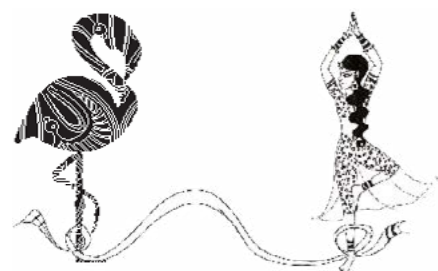
2. Mettete tutti gli ingredienti, tranne la pasta fillo e il ghee, nel mixer e frullate delicatamente a più riprese, fino a quando sono ben amalgamati.

3. Mettete un foglio di pasta fillo sul piano di lavoro infarinato, spennellatelo con il ghee o il burro fuso, sovrapponetelo un altro foglio e spennellate anch'esso. Tagliate la pasta in 3 strisce.

4. Con un cucchiaio spalmate il ripieno su ogni striscia di pasta, lasciando lo spazio per ripiegare le estremità. Arrotolate la pasta su se stessa e disponete ogni rotolino ottenuto nella teglia, con il lato chiuso verso il basso. Ripetete l'operazione fino a esaurimento degli ingredienti.

5. Spennellate i rotolini con il ghee o il burro, guarniteli a piacere con la miscela di semi e infornate per 15 minuti circa o fino a quando sono dorati.

NOTA: se usate del paneer già pronto, tagliatelo a dadini, immergetelo in acqua bollente e cuocete per 5-7 minuti. Scolate prima dell'uso.



Ripieni per samosa

UNA VOLTA ACQUISITA LA RICETTA DI BASE,
SPERIMENTATE QUESTE IDEE DI RIPIENO.

NOTE

Per sapere se l'olio per friggere è abbastanza caldo, immergetevi un pezzetto di pane, se si dora in 20 secondi, l'olio è pronto.

Per risparmiare tempo, friggete i samosa per 7-8 minuti fino a quando sono cotti ma non ancora dorati. Trasferiteli poi in una teglia e proseguite la cottura in forno preriscaldato a 200°C, fino a quando sono croccanti e dorati.

Per ottenere samosa molto croccanti, friggeteli due volte: prima a 180°C e poi a 190°C. Se invece volete congelarli, friggeteli una volta sola. Fate raffreddare completamente e congelate nei sacchetti appositi.

AGNELLO TRITATO, PISELLI E MENTA

Seguite la ricetta dei Fagottini d'agnello con albicocche (vedi pagina 32), sostituendo le albicocche con piselli cotti e aggiungendo al ripieno ½ cucchiaino di menta essiccata e ½ cucchiaino di chat masala.

CAROTE, CAVOLO E ARACHIDI TOSTATE

1. Mescolate in un'insalatiera 120 g di cavolo bianco tagliato a striscioline, 2 carote grattugiate, 5 cm di zenzero, pelato e grattugiato, 1 ½ cucchiaino di cumino in polvere tostato, 2 cucchiari di arachidi tostate frantumate, 1 cucchiaino di coriandolo tritato finemente e sale a piacere.

2. Scaldate 1 cucchiaino di olio in una padella a fuoco medio-basso, aggiungete 1 cucchiaino di semi di senape nera, 5-6 foglie di curry e 1 peperoncino rosso affettato finemente. Soffriggete per 30-40 secondi, aggiungete alle verdure e mescolate bene.

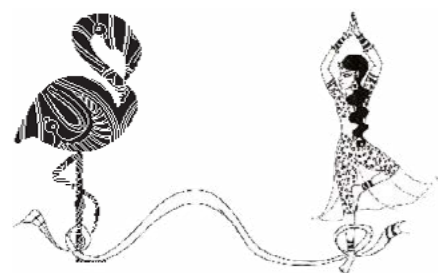
SPINACI E PANEER

1. Scaldate 1 cucchiaino di olio in una padella a fuoco medio-basso. Aggiungete 2 cucchiaini di semi di cumino e soffriggete per 20 secondi. Unite 5 mm di zenzero, pelato e grattugiato, 120 g di paneer, tagliato a dadini, ½ cucchiaino di foglie di fieno greco essiccate, 1 cucchiaino di garam masala e sale a piacere, e rosolate per 1 minuto a fuoco basso.

2. Togliete la padella dal fuoco e incorporate 500 g di spinaci cotti e strizzati. Fate raffreddare completamente.

ANATRA, CIPOLLOTTI, ZENZERO E CORIANDOLO

In un'insalatiera grande mescolate 600 g d'anatra cotta tagliata a striscioline, 3 cipollotti affettati finemente, 1 cm di zenzero, pelato e grattugiato, 2 cucchiaini di cumino in polvere, 1 cucchiaino di coriandolo tritato finemente, 4-5 foglie di menta sminuzzata finemente, 1 peperoncino rosso grande tritato molto finemente e sale a piacere.



Chana Masala

QUESTO PIATTO RICCO A BASE DI CECI, ORIGINARIO DELL'INDIA SETTENTRIONALE, È SERVITO TRADIZIONALMENTE CON IL POORI (PANE FRITTO SOFFIATO), MA POTETE ACCOMPAGNARLO CON QUALSIASI TIPO DI PANE. SE NE AVANZA, UNITELO CON IL CONDIMENTO AI POMODORI FRESCI, DATTERI E TAMARINDO (VEDI PAGINA 176) E GUSTATELO CON FAGOTTINI FRITTI O GALLETTE DI PATATE AI PISELLI (VEDI PAGINA 156).

PER 4 PERSONE | PREPARAZIONE: 30 MINUTI | COTTURA: 15 MINUTI

INGREDIENTI FRESCHI

- 1 cipolla grande, tritata grossolanamente
- 5 cm di zenzero, pelato e tritato grossolanamente
- 3 spicchi d'aglio, tritati grossolanamente
- 1 ½ peperoncino verde, tritato grossolanamente
- 4 cucchiaini di panna acida densa
- 2 cucchiaini di coriandolo, tritato finemente, più un po' per guarnire

SPEZIE

- 1 cucchiaino di panch puran
- 1 foglia di alloro
- 2,5 cm di stecca di cassia
- 2 cucchiaini di foglie di fieno greco
- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- 2 cucchiaini di garam masala
- 2 cucchiaini di cumino in polvere

DALLA DISPENSA

- 760 g di ceci cotti, di cui 2 cucchiaini tenuti da parte
- 2 cucchiaini di coulis di pomodoro
- 3 cucchiaini di olio
- 1 cucchiaino di sale

PER GUARNIRE (FACOLTATIVO)

- ¼ di cucchiaino di chat masala
- 1 cucchiaino di ghee

1. Scaldate 1 cucchiaino di olio in una casseruola e rosolate la cipolla, l'aglio, lo zenzero e i peperoncini verdi per 6-7 minuti fino a quando sono morbidi e dorati. Con una schiumarola trasferiteli in un mixer con i 2 cucchiaini di ceci tenuti da parte, il coulis di pomodoro, le foglie di fieno greco e 180-190 ml d'acqua, quindi frullate fino a ottenere un impasto omogeneo.

2. Scaldate l'olio rimasto nella stessa casseruola a fuoco medio-basso, aggiungete il panch puran, la foglia di alloro e la stecca di cassia, quindi rosolate per 30-40 secondi.

3. Incorporate l'impasto di ceci e cuocete per 1 minuto. Unite la curcuma, il garam masala, il cumino, 1 cucchiaino di coriandolo e il sale e rosolate ancora per 1 minuto.

4. Incorporate i ceci rimasti e 75-85 ml d'acqua, mescolate, coprite e cuocete a fuoco basso per 5-6 minuti. Aggiungete la panna acida e il coriandolo rimasto, quindi cuocete per altri 5 minuti o fino a quando il composto è denso e cremoso.

5. Irrorate di ghee, cospargete di chat masala e completate con il coriandolo e un'aggiunta di chat masala e di ghee.

NOTA: mescolando una piccola quantità di ceci lessati con cipolle, aglio e zenzero caramellati, si ottiene una base densa, cremosa e omogenea. Questo impasto può essere preparato con un giorno di anticipo.



Champignon e piselli cremosi

QUESTO PIATTO RICCO E NUTRIENTE SI PREPARA ABBASTANZA VELOCEMENTE E NON RICHIEDE NÉ CIPOLLA NÉ PEPERONCINO.

SI INSERISCE BENE NEL MENU DI UN PRANZO IN FAMIGLIA O DI UN SEMPLICE BRUNCH, SERVITO SU FETTE DI PANE TOSTATO. POTETE SALTARE IN ANTICIPO GLI CHAMPIGNON E I PISELLI CON LE SPEZIE, POI, QUANDO SIETE PRONTI A SERVIRE, INCORPORATE LA PANNA ACIDA E IL BRODO E CUOCETE A FUOCO BASSO.

PER 4 PERSONE COME CONTORNO | PREPARAZIONE: 20 MINUTI
COTTURA: 15 MINUTI

INGREDIENTI FRESCHI

200-250 g di champignon,
tagliati a spicchi
115 g di piselli, cotti
3 spicchi d'aglio, tritati molto finemente
1 cm di zenzero,
pelato e tagliato a julienne
8-9 foglie di curry fresche
3 cucchiaini di panna acida liquida

SPEZIE

1 cucchiaino di semi di senape nera
1 pizzico abbondante
di noce moscata, grattata
¼ di cucchiaino di curcuma in polvere
1 cucchiaino di pepe nero, frantumato
½ cucchiaino di garam masala
¼ di cucchiaino di paprica

DALLA DISPENSA

1 cucchiaino di latte di cocco in polvere
1 cucchiaino di sale
100 ml di brodo vegetale
o di pollo o d'acqua
2 cucchiaini di olio

PER GUARNIRE

(FACOLTATIVO)

coriandolo, cipollotto e peperoncino
rosso o verde, tritati finemente

1. Mescolate la panna acida, il latte di cocco e la noce moscata e tenete da parte.

2. Scaldate l'olio a fuoco basso in una padella a fondo spesso. Aggiungete le foglie di curry e i semi di senape. Quando cominciano a sfrigolare e a saltare, aggiungete l'aglio e gli champignon. Aumentate leggermente la fiamma e cuocete mescolando spesso per 5 minuti o fino a quando gli champignon non sono dorati.

3. Unite i piselli, la curcuma, la paprica, il pepe, il garam masala e il sale e scaldate mescolando per 1 minuto.

4. Incorporate la panna acida tenuta da parte e il brodo o l'acqua. Riducete la fiamma e cuocete per 4-5 minuti. Unite lo zenzero e completate con il coriandolo, il cipollotto e il peperoncino prima di servire.



Gombi ripieni

CON LA SUA CONSISTENZA CROCCANTE E FRESCA, IL GOMBO È PERFETTO PER QUESTO PIATTO. DOPO CHE AVRETE ELIMINATO LA SUA CARATTERISTICA COLLOSITÀ TAGLIANDO LE ESTREMITÀ E AGGIUNGENDO UN PO' DI SUCCO DI LIMONE, IL GUSTO NATURALE DEL GOMBO SI SPOSERÀ PERFETTAMENTE CON I SAPORI INCREDIBILI DEL RIPIENO. I GOMBI RIPIENI SONO BUONI SIA COME CONTORNO SIA COME PIATTO PRINCIPALE. ASCIUGATELI MOLTO BENE PRIMA DI INIZIARE L'ESECUZIONE DELLA RICETTA.

PER 4 PERSONE | PREPARAZIONE: 45 MINUTI | COTTURA: 20 MINUTI

INGREDIENTI FRESCHI

- 500 g di gombi
- 1 peperone rosso, tagliato e falde sottili
- 1 cipolla rossa, affettata finemente
- 2,5 cm di zenzero, pelato e affettato finemente
- 2 cucchiaini di succo di limone

SPEZIE

- 1 cucchiaino di curcuma in polvere
- 1 cucchiaino di fiocchi di peperoncino rosso
- ½ cucchiaino di semi di melagrana in polvere (facoltativo)
- 2 cucchiaini di coriandolo in polvere
- 2 cucchiaini di cumino in polvere

DALLA DISPENSA

- 1 cucchiaio di cocco grattugiato
- 1 cucchiaino di sale
- 2-3 cucchiai di olio

1. Lavate i gombi e asciugateli con cura. Eliminate i gambi senza esagerare e incideteli per il lungo, senza però arrivare fino alle estremità.

2. Mescolate i fiocchi di peperoncino rosso, il coriandolo, il cumino, eventualmente la melagrana in polvere, la curcuma, il cocco grattugiato, il succo di limone e ¼ di cucchiaino di sale e formate una pasta. Con un cucchiaino farcite ogni gombo con la pasta masala e schiacciate delicatamente con un dito. Tenete da parte ciò che avanza dopo la farcitura.

3. Scaldate l'olio in un wok o una padella grande a fuoco medio. Soffriggete la cipolla per 30 secondi, quindi aggiungete i gombi ripieni e rosolateli per 5 minuti mescolando delicatamente.

4. Coprite e cuocete a fuoco basso mescolando ogni tanto. Aggiungete il peperone rosso, lo zenzero e il sale rimasto, aumentate a fuoco medio e proseguite dolcemente per 5-7 minuti. Coprite ancora e cuocete per altri 5-6 minuti.

5. Quando i gombi sono quasi cotti, aggiungete la pasta masala rimasta. Coprite e cuocete a fuoco basso per 1-2 minuti o fino a quando i gombi sono molto morbidi e più scuri.



Broccoli al peperoncino e finocchio

QUESTO PIATTO PUÒ SEMBRARE BANALE,
MA NON LO È ASSOLUTAMENTE: I BROCCOLI SPADELLATI
E LA COMBINAZIONE INTENSA DI FINOCCHIO, ZENZERO CROCCANTE
E AGLIO SONO DI GRANDE EFFETTO. POTETE PROVARE LA
RICETTA ANCHE CON LE ZUCCHINE, LE PATATE AMERICANE
O LE MELANZANE A FIAMMIFERO.

PER 4 PERSONE | PREPARAZIONE: 10 MINUTI | COTTURA: 6 MINUTI

INGREDIENTI FRESCHI

600 g di broccoli,
con i gambi tagliati per il lungo
1 peperoncino rosso grande,
privato dei semi
e affettato finemente (facoltativo)
2 spicchi d'aglio, affettati finemente
2,5 cm di zenzero, pelato
e tagliato a julienne

SPEZIE

2 cucchiaini di semi di finocchio
1 cucchiaino di semi di senape

DALLA DISPENSA

1 ½ cucchiaino di olio
sale, a piacere

PER GUARNIRE

cocco grigliato, melagrana
e coriandolo (vedi pagina 238)
qualche stelo di coriandolo

1. Scaldate l'olio in un padella grande e profonda a fuoco medio-basso. Aggiungete i semi di senape e finocchio, quindi scaldateli fino a quando sfrigolano e iniziano a saltare.

2. Aggiungete l'aglio, il peperoncino e i broccoli: soffriggeteli fino a quando questi ultimi sono leggermente scuri. Riducete la fiamma, coprite e cuocete per 4-5 minuti.

NOTA: potete anche cuocere i broccoli per 1-2 minuti in acqua bollente e poi scolarli.

3. Togliete il coperchio, salate a piacere e aggiungete lo zenzero. Mescolate e cuocete a fuoco basso per 20 secondi.

4. Completate con il cocco grigliato, i semi di melagrana e coriandolo e distribuite gli steli di coriandolo.



Melanzane con salsa al peperoncino e melagrana

QUESTA RICETTA È UNA VARIANTE DEL TAWA BAINGAN. DORATE LE FETTE DI MELANZANA FINO A QUANDO NON SONO CROCCANTI, POI MARINATELE NELLA SALSA DOLCE AL PEPERONCINO. SERVITE COME INSALATA CALDA O COME CONTORNO PER CURRY, FAGOTTINI FRITTI, CARNI SPEZIATE O PESCI ARROSTO. LA SALSA PUÒ ANCHE ESSERE SERVITA A PARTE.

PER 2 PERSONE COME PIATTO PRINCIPALE O 4 PERSONE
COME CONTORNO | PREPARAZIONE: 1 ORA | COTTURA: 45 MINUTI

INGREDIENTI FRESCI

- 2-3 melanzane medio-piccole, tagliate a fette per il lungo o melanzane piccole, tagliate a metà e incise
- 2-3 cucchiaini di semi di melagrana
- 2 scalogni, tritati finemente
- 1 spicchio d'aglio, tritato molto finemente
- 1 cucchiaino di coriandolo, sminuzzato finemente
- 1 cucchiaino di menta, sminuzzata finemente

SPEZIE

- 1 cucchiaino di garam masala
- 1 cucchiaino di fiocchi di peperoncino rosso
- ¼ di cucchiaino di curcuma in polvere

DALLA DISPENSA

- 3 cucchiaini di aceto di Xeres
- 3-4 cucchiaini di sale
- 1 cucchiaino di zucchero
- 2 cucchiaini di olio, più un po' per la padella

1. Cospargete di sale le fette di melanzane, mettetele in un colino sopra un'insalatiera e lasciatele scolare per 30 minuti. Lavatele e asciugatele.

2. Mescolate la curcuma, il garam masala e l'olio in una ciotola fino a ottenere una pasta.

3. Mettete gli scalogni, l'aglio, lo zucchero, l'aceto, i fiocchi di peperoncino e 3 cucchiaini d'acqua in una piccola casseruola a fuoco medio. Portate a ebollizione e cuocete per 1 minuto, quindi togliete la casseruola dal fuoco e fate raffreddare completamente. Incorporate il coriandolo, la menta e i semi di melagrana.

4. Strofinare le fette di melanzana su entrambi i lati con la pasta speziata.

5. Scaldate una padella scanalata a fuoco vivo e spennellate le scanalature di olio, quindi cuocete le fette di melanzane finché si scuriscono e diventano morbide, girandole a metà cottura, dopo 8-9 minuti circa.

6. Mettete le fette di melanzana in un piatto e ricoprite con la salsa.

NOTA: salare le melanzane permette di estrarne l'acqua e quindi di cuocerle meglio.



Paratha alla menta

QUESTA PROFUMATISSIMA VARIANTE DEL PARATHA AL NATURALE SI ABBINA MOLTO BENE CON GLI YOGURT AROMATIZZATI, I PIATTI DI CARNE O DI VERDURE. COME TUTTI I PARATHA, SONO PIÙ BUONI CALDI.

PER 6-8 PARATHA | PREPARAZIONE: 45 MINUTI
COTTURA: 3-4 MINUTI PAR PARATHA

INGREDIENTI FRESCI

1 dose di pasta per naan al naturale (vedi pagina 127)
50 g di foglie di menta, sminuzzate finemente

SPEZIE

2 cucchiaini di cumino in polvere
1 cucchiaino di pepe nero macinato
¼ di cucchiaino di semi di ajowan (facoltativo)

DALLA DISPENSA

1 cucchiaio di menta essiccata
4 cucchiaini di ghee, di burro fuso o di olio
½ cucchiaino di sale
farina

PER GUARNIRE (FACOLTATIVO)

1 pizzico di chat masala, da cospargere sui paratha

1. Mettete una padella su fuoco medio-basso.
2. In un mortaio pestate le foglie di menta sminuzzate, il cumino, il pepe, il sale ed eventualmente i semi di ajowan. Tenete da parte.
3. Cospargete leggermente di farina il piano di lavoro. Prelevate una pallina di naan di dimensione media, appiattitela e infarinatela. Stendetela con il matterello formando un disco di 12 cm di diametro. Spennellate un po' di burro o di ghee su tutta la superficie e infarinate.
4. Disponete un cucchiaino colmo di masala alla menta sul disco di pasta.
5. Partendo da un lato, piegate la pasta a ventaglio, quindi ripiegate un lato sull'altro e formate di nuovo una palla. Schiacciatela e infarinatela.
6. Stendete la pasta formando un disco grande e sottile. Se è appiccicosa, infarinate di nuovo. Procedete nello stesso modo con il resto della pasta e del masala alla menta.
7. Sollevate delicatamente ogni paratha del piano di lavoro, mettetelo nella padella calda e aumentate la fiamma. Il paratha inizierà a gonfiarsi. Dopo 30 secondi, giratelo, spennellatelo appena d'acqua e cospargetevi un po' di menta essiccata. Premete delicatamente con una spatola, cuocete per 1 minuto, giratelo e spennellate di ghee, di burro o di olio. Giratelo di nuovo e muovete la padella in senso circolare per 30 secondi. Spennellate ancora con un filo di ghee o di burro, completate con il chat masala a piacere e servite caldo.

NOTA: se preparate i paratha in anticipo, scaldateli delicatamente in padella prima di servirli.



Paratha con daikon e cipolla

QUESTO PANE COMPLETO RICHIEDE UN PO' DI SFORZO E DI ABILITÀ, MA NE VALE LA PENA. IL DAIKON SPEZIATO, RICOPERTO DI PASTA, DIVENTA MORBIDO E DOLCE. QUESTI PARATHA, PERFETTI PER UN BRUNCH O UN PICNIC, SONO VERAMENTE DELIZIOSI SE GUSTATI CALDI, MA ANCHE FREDDI RESTANO OTTIMI.

PER 6-8 PARATHA | PREPARAZIONE: 1 ORA
COTTURA: 3-5 MINUTI PER PARATHA

INGREDIENTI FRESCHI

1 dose di pasta per rotoli al naturale (vedi pagina 126)

230 g di daikon, tagliato a nastri sottili e asciugato in una mussola o un telo pulito

½ cipolla rossa piccola, tritata finemente e asciugata in una mussola o un telo pulito

½ peperoncino verde, tritato finemente

2,5 cm di zenzero, pelato e tagliato a striscioline o tritato

2 cucchiaini di coriandolo, tritato finemente

SPEZIE

½ cucchiaino di semi di melagrana in polvere

½ cucchiaino di semi di ajowan

1 cucchiaino di foglie di fieno greco

1 cucchiaino di garam masala

1 cucchiaino di cumino in polvere

DALLA DISPENSA

1 cucchiaino di sale, o a piacere

3-4 cucchiaini di ghee, sciolto
farina

1. Mescolate in un'insalatiera il daikon, la cipolla, il peperoncino, lo zenzero, il coriandolo, i semi di melagrana in polvere, i semi di ajowan, le foglie di fieno greco, il garam masala e il cumino.

2. Scaldate una padella antiaderente a fondo spesso o una padella per crêpe a fuoco medio-basso.

3. Dividete la pasta in 6-8 parti uguali e rotolatele nel palmo della mano per formare delle polpette. Appiattitele e formate dei dischi. Infarinateli e stendeteli con il matterello fino a ottenere dischi di dimensione media. Se sono appiccicosi, spolverateli di farina.

4. Mettete al centro di un disco 1 cucchiaino colmo di composto al daikon. Cospargete con una presa abbondante di sale, raccogliete i bordi e pizzicateli al centro per racchiudere completamente il ripieno. Spolverate di farina, schiacciate il fagottino e stendetelo delicatamente fino a ottenere un grande disco sottile. Ripetete l'operazione con il resto della pasta e del ripieno.

5. Sollevate delicatamente un paratha dal piano di lavoro, mettetelo nella padella calda e aumentate la fiamma. Il paratha inizierà presto a gonfiarsi. Dopo 30-60 secondi, giratelo.

6. Premete dolcemente sul paratha con una spatola, cuocete per 1 minuto e giratelo di nuovo. Spennellatelo di ghee, giratelo nuovamente e muovete la padella in senso circolare per 30 secondi. Ripetete l'operazione con gli altri paratha. Servite caldo o freddo.



COME FARE I

Roti al naturale

IL ROTI È UN PANE PIATTO INDIANO PER TUTTI I GIORNI. PIÙ SOTTILE DEL NAAN, È MOLTO POPOLARE, SOPRATTUTTO FUORI DALL'INDIA, NON È FERMENTATO ED È COTTO IN PADELLA.

PER 6-8 ROTI | PREPARAZIONE: 20-25 MINUTI | RIPOSO: 20-25 MINUTI
COTTURA: 2 MINUTI PER LATO

ATTREZZATURA

INSALATIERA GRANDE
BICCHIERE DOSATORE
MATTERELLO
PADELLA
PENNELLO

Setacciate



1 Setacciate 360 g di farina di grano integrale o per chapati o 225 g di farina con lievito incorporato in un'insalatiera grande.



2 *Mescolate*
Formate una fontana con la farina e versate al centro 1 cucchiaio di olio. Incorporate progressivamente con una forchetta 125 ml d'acqua fredda (o di più se necessario). Continuate a versare un po' d'acqua sempre mescolando e lavorando l'impasto, fino a ottenere una pasta soffice ma non collosa. Se è troppo umida, aggiungete un po' di farina. Se è troppo asciutta, aggiungete acqua.



3 *Riposo*
Lavorate la pasta per 5 minuti circa o finché è omogenea, soffice e morbida, né troppo molle né troppo dura. Coprite e fate riposare per 20-25 minuti.

Riposo

4 Dividete la pasta in 6-8 parti uguali e rotolatele nel palmo delle mani per formare delle polpette. Stendetele con il matterello ricavando dei dischi sottili.



Stendete



Cuocete

5 Mettete delicatamente ogni disco di pasta nella padella calda. Iniziate a cuocere un lato, poi girate i roti e cuocete anche l'altro finché compaiono delle macchie scure. Giratelo ancora e proseguite la cottura fino a quando inizia a gonfiarsi. Toglietelo dalla padella e spennellate con 1-2 cucchiaini di ghee o di burro. Servite caldo.

COME FARE I

Naan al naturale

MORBIDO, LEGGERO E TRADIZIONALMENTE COTTO IN UN FORNO IN ARGILLA, IL NAAN È UN PANE NON FERMENTATO PREPARATO CON LIEVITO. I NAAN, COME I ROTI, SONO PERFETTI PER REALIZZARE I WRAP O PER ACCOMPAGNARE I CURRY.

PER 8-10 NAAN | PREPARAZIONE: 1 ORA | RIPOSO: 20-25 MINUTI
COTTURA: 2-3 MINUTI PER LATO

ATTREZZATURA

INSALATIERA GRANDE
BICCHIERE DOSATORE
MATTERELLO
TEGLIA
PENNELLO

1 *Mescolate*
Mescolate 7 g di lievito secco, 1 cucchiaino di zucchero biondo (facoltativo) e 200 ml d'acqua tiepida. Amalgamate bene con una forchetta e fate riposare per qualche minuto. Versate 400 g di farina per pane, 2 cucchiaini di ghee sciolto o di olio e ¼ di cucchiaino di sale marino fino in un'insalatiera grande e formate una fontana al centro.



2 *Mescolate*
Incorporate progressivamente alla farina il composto a base di lievito usando una forchetta. Versate l'acqua sempre mescolando. Con le mani infarinate iniziate a impastare. Aggiungete acqua sufficiente per ottenere una pasta morbida ma non collosa e proseguite per 5 minuti circa o finché è omogenea, soffice e morbida, né troppo molle né troppo dura. Coprite e fate riposare per 20-25 minuti.

Mescolate



Mescolate



4 *Dividete*
Scaldate il grill sulla posizione medio-alta e mettete una teglia nella parte alta del forno. Stendete le sfere di pasta formando dischi sottili e metteteli nella teglia, spennellate leggermente d'acqua e cuocete per 1-2 minuti per lato o finché sono leggermente dorati e gonfi. Spennellate appena con 2 cucchiaini di ghee e servite caldo.

Dividete

3 *Cuocete*
Con le mani leggermente unte, dividete la pasta in 8-10 parti uguali. Mettetele su una superficie leggermente unta distanziandole bene, coprite con un telo umido e lasciate che crescano e raddoppino di volume in un luogo caldo per 20 minuti.



Cuocete

Riso speziato, cipolle croccanti e lenticchie

LE LENTICCHIE DI PUY, CON IL LORO PARTICOLARE GUSTO PICCANTE, RENDONO DELIZIOSO QUESTO PIATTO DI RISO. TENGONO BENE LA COTTURA E SI ABBINANO PERFETTAMENTE CON LE SPEZIE. CUOCETELE AL DENTE.

PER 4 PERSONE | PREPARAZIONE: 15 MINUTI | COTTURA: 20-25 MINUTI

INGREDIENTI FRESCHI

1 dose di riso in bianco, cotto
(vedi pagina 134)
1 cm di zenzero, pelato
e grattugiato finemente

SPEZIE

1 capsula di cardamomo marrone
½ cucchiaino di noce moscata grattugiata
1 cm di stecca di cassia o di cannella
2 chiodi di garofano
½ cucchiaino di curcuma in polvere

DALLA DISPENSA

200 g di lenticchie di Puy, lavate bene
200 ml di brodo di pollo o vegetale
½ cucchiaio di ghee o di burro
¼ di cucchiaino di sale (facoltativo)

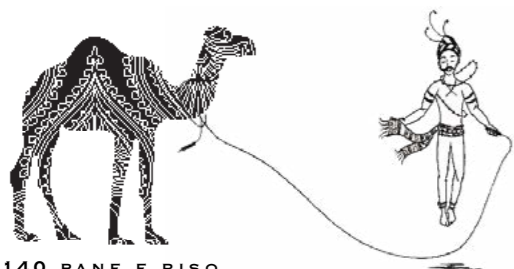
PER GUARNIRE

zenzero, cipolla e aglio croccanti
(vedi pagina 238)
4-5 steli di coriandolo,
sfogliato grossolanamente

1. In una casseruola con coperchio mescolate le lenticchie, il brodo, il cardamomo marrone, la noce moscata, la stecca di cassia o di cannella, i chiodi di garofano e la curcuma, quindi portate a ebollizione. Mescolate delicatamente una volta, coprite e riducete la fiamma.

2. Cuocete dolcemente per circa 20-25 minuti. Le lenticchie devono essere al dente. Quando sono cotte, aggiungete lo zenzero, il ghee o il burro ed eventualmente il sale, e mescolate delicatamente con il riso cotto.

3. Completate con zenzero, cipolla e aglio croccanti, e un po' di coriandolo.



Pulao di pollo

DELIZIOSO, SEMPLICE E NUTRIENTE, IL PULAO DI POLLO FA SEMPRE UN CERTO EFFETTO IN UN PRANZO IN FAMIGLIA O TRA AMICI. MENTRE PER IL BIRYANI LA CARNE E IL RISO SONO COTTI SEPARATAMENTE, NEL PULAO SONO COTTI INSIEME.

PER 4 PERSONE | PREPARAZIONE: 35 MINUTI | COTTURA: 1 ORA

INGREDIENTI FRESCHI

1 kg di pollo con gli ossi, privato della pelle e tagliato a pezzi
½ cipolla grande, affettata finemente
6 spicchi d'aglio
2,5 cm di zenzero
2 cucchiaini di yogurt bianco
2 cucchiaini di coriandolo, tritato finemente

SPEZIE

6 chiodi di garofano
5 cm di stecca di cassia o di cannella
4 foglie di alloro
2 capsule di cardamomo marrone
6-8 capsule di cardamomo verde
1 cucchiaino di garam masala
1 cucchiaino di cumino in polvere, più un altro po'
1 cucchiaino di paprica
1 cucchiaino di peperoncino in polvere
1 cucchiaino di curcuma in polvere

DALLA DISPENSA

250 g di riso basmati, ben lavato
2 cucchiaini di sale, o a piacere
450 ml di brodo vegetale o di pollo o d'acqua
3 cucchiaini di olio

PER SERVIRE

1 limone verde, tagliato a spicchi

1. Pestate lo zenzero e l'aglio in un mortaio fino a ottenere una pasta omogenea. Tenete da parte.

2. In un'insalatiera piccola mescolate lo yogurt, il brodo o l'acqua e metà del sale. Conservate da parte.

3. Scaldate l'olio a fuoco basso in una casseruola a fondo spesso. Aggiungete le spezie intere e rosolatele per 20 secondi, quindi unite la cipolla e cuocete per 20 minuti o fino a quando è dorata. Aumentate il fuoco, aggiungete la pasta di zenzero e aglio e scaldate per 1-2 minuti.

4. Unite il pollo e le spezie in polvere e mescolate bene. Coprite e cuocete per 8-10 minuti, mescolando ogni tanto.

5. Incorporate metà del composto di yogurt, portate a ebollizione, coprite e proseguite la cottura per 10 minuti, mescolando ogni tanto.

6. Unite il riso, il coriandolo, il sale e il composto di yogurt rimasti. Portate a ebollizione, riducete la fiamma e cuocete per 16-18 minuti o finché l'acqua del riso è evaporata e il pollo e il riso sono cotti. Togliete la casseruola dal fuoco e fate riposare per 5-7 minuti sempre con il coperchio. Cospargete un po' di cumino e servite subito con gli spicchi di limone verde.

NOTA: il piatto ha un gusto più intenso se il pollo è cotto con l'osso.



Macedonia speziata

QUESTO DESSERT SEMPLICE E LEGGERO È PERFETTO PER CONCLUDERE UN PRANZO ABBONDANTE. ACCOMPAGNATELO CON UN BUON GELATO OPPURE AGGIUNGETE ALLO SCIROPPO DI ZUCCHERO UNA GOCCIA DI RUM E QUALCHE FETTINA DI ZENZERO.

PER 4-5 PERSONE | PREPARAZIONE: 40 MINUTI | RIPOSO: 1 ORA
COTTURA: 6-7 MINUTI

INGREDIENTI FRESCHI

- 1 ananas piccolo
- 1 mango grande, affettato finemente o tritato
- 2 kiwi, affettati finemente
- 1 arancia sanguinella grande, sbucciata e tagliata a spicchi
- 5 litchi, tagliati a metà
- ½ papaia, affettata sottilmente
- 2 frutti della passione
- 4 cucchiari di mirtilli
- la scorza grattugiata e il succo di 1 limone verde
- la scorza grattugiata e il succo di 1 limone

SPEZIE

- 2 chiodi di garofano
- 1 anice stellato
- 1 stecca di cannella
- 1 baccello di vaniglia, diviso a metà per il lungo, e i semi grattati

DALLA DISPENSA

- 110 g di zucchero

1. Mescolate in una casseruola lo zucchero, 110 ml d'acqua, i chiodi di garofano, l'anice stellato, la stecca di cannella, il baccello di vaniglia e i semi. Scaldate a fuoco basso finché lo zucchero è sciolto e cuocete dolcemente per 5-6 minuti.

2. Incorporate la scorza e il succo di limone e di limone verde, togliete la casseruola dal fuoco e fate raffreddare completamente.

3. Nel frattempo disponete la frutta in un piatto di servizio. Versate sopra lo sciroppo di zucchero, eventualmente passandolo attraverso un colino. Fate riposare per almeno 1 ora prima di servire.



Cioccolata calda al peperoncino

ECCO UNA RICETTA ORIGINALE DI CIOCCOLATA CALDA, ARRICCHITA
DA FIOCCHI DI PEPERONCINO ROSSO E SMUSSATA DAI SAPORI DOLCI
DELLA NOCE MOSCATA E DELLA CANNELLA. SERVITELA CON UN PANE
ALLA FRUTTA DA INZUPPARE.

PER 4 PERSONE | PREPARAZIONE: 5 MINUTI | RIPOSO: 8-10 MINUTI
COTTURA: 15 MINUTI

INGREDIENTI FRESCHI

750 ml di latte intero
75 ml di panna acida liquida

SPEZIE

1 peperoncino rosso secco
1 stecca di cannella
1 pizzico di noce moscata grattata

DALLA DISPENSA

25 g di cioccolato in polvere
150 g di cioccolato fondente
con almeno il 70% di cacao,
tagliato grossolanamente

PER SERVIRE

6 cucchiai di panna, montata
6 cucchiai di cioccolato, grattugiato
1 pizzico di fiocchi di peperoncino rossi
zucchero, a piacere

1. Scaldate il latte, la panna acida, la cannella, la noce moscata e il peperoncino in una casseruola a fondo spesso, a fuoco medio-vivace. Portate a ebollizione, togliete la casseruola dal fuoco e lasciate in infusione per 8-10 minuti.

2. Filtrate il latte speziato sopra una pentola pulita e scaldate a fuoco basso per 2-3 minuti (non deve bollire).

3. Riducete la fiamma, aggiungete il cioccolato in polvere e quello a pezzetti e sbattete finché la consistenza risulta omogenea.

4. Servite con la panna montata e il cioccolato grattugiato, cospargete di fiocchi di peperoncino e spolverate con zucchero a piacere.



Caffè al cardamomo

QUESTO BUON CAFFÈ MESCOLATO CON LATTE AL CARDAMOMO, DAL GUSTO AFFUMICATO E DECISO, PUÒ ESSERE GUSTATO AL MATTINO O ALLA FINE DI UN BUON PRANZO, SERVITO IN BICCHIERINI. SOSTITUIRE IL CARDAMOMO CON ALTRE SPEZIE, PER ESEMPIO CANNELLA, NOCE MOSCATA O ANICE STELLATO.

PER 2 TAZZE | PREPARAZIONE: 5 MINUTI | COTTURA: 5-6 MINUTI

INGREDIENTI FRESCHI

150 ml di latte

SPEZIE

5-6 capsule di cardamomo,
leggermente frantumate

DALLA DISPENSA

80 ml di caffè appena preparato
zucchero, a piacere

1. Scaldate il latte e le capsule di cardamomo in una casseruola a fuoco medio-basso per 4-5 minuti, mescolando e sbattendo spesso per formare una schiuma. Fate riposare e lasciate in infusione.

2. Filtrate il latte profumato e scaldatelo dolcemente appena prima di servire.

3. Servite il caffè caldo nelle tazze, dolcificate a piacere e versate il latte speziato.





CIPOLLOTTO, CORIANDOLO E MENTA

Questo mix rinfrescante e purificante profuma i piatti a base di yogurt, carni, chutney e insalate.

PER CIRCA 3 CUCCHIAI
PREPARAZIONE: CIRCA 5 MINUTI

INGREDIENTI FRESCHI

3 cipollotti
¼ di mazzetto di coriandolo, con i gambi
6-7 foglie di menta

Tagliate ogni ingrediente a strisciole sottilissime, mescolate e servite subito.

NOTA: la menta e il coriandolo a contatto con l'aria si anneriscono. Per preservarli, rivestiteli con 1 cucchiaino d'olio e conservate in frigorifero.

GOMBI CROCCANTI

Ecco un modo originale di consumare i gombi. Usateli per accompagnare dahl, yogurt, insalate o riso, oppure gustateli da soli: in questo caso cospargeteli con un pizzico di chat masala quando sono ancora caldi.

PER 500 G
PREPARAZIONE: CIRCA 12-15 MINUTI
COTTURA: CIRCA 3-5 MINUTI

INGREDIENTI FRESCHI

500 g di gombi
¼ di cucchiaino di succo di limone

SPEZIE

½ cucchiaino di garam masala
¼ di cucchiaino di curcuma in polvere
1 cucchiaino di peperoncino in polvere

DALLA DISPENSA

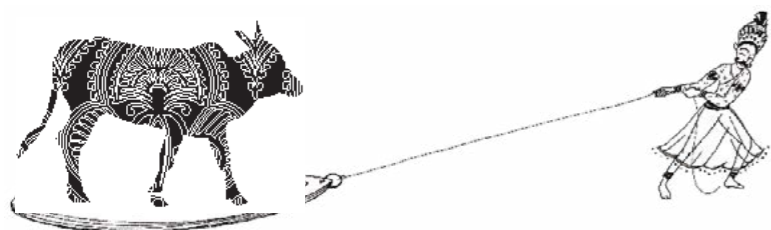
1 cucchiaino di amido di mais
¼ di cucchiaino di sale
olio per friggere

1. Lavate i gombi e asciugateli bene. Tagliateli a metà per il lungo e poi a bastoncini.
2. Metteteli in un'insalatiera e aggiungete il succo di limone, le spezie, l'amido di mais e il sale.
3. Mescolate i gombi per rivestirli bene e lasciateli insaporire per circa 20-25 minuti.
4. Scaldate l'olio in una casseruola grande e profonda o un wok e friggete i gombi pochi alla volta, finché sono dorati e croccanti. Sgocciolateli sulla carta assorbente e fateli raffreddare.



MARINATE

PREPARATE QUESTE PASTE CON 3-4 GIORNI DI ANTICIPO. METTETELE IN UN BARATTOLO, COPRITE DI OLIO E CONSERVATE IN FRIGORIFERO. POTETE AGGIUNGERLE AI DIP, ALLE MARINATE, ALLE VINAIGRETTE E AI PIATTI DI RISO O USARLE PER INSAPORIRE UN PIATTO DI CARNE, VERDURE O PANEER.



MAZZETTO GUARNITO

PER QUANTO LE SPEZIE INTERE SIANO AROMATICHE E INDISPENSABILI, NON È PIACEVOLE MASTICARLE. INSERIRLE IN UN SACCHETTO DI GARZA EVITA CHE SI MESCOLINO AGLI INGREDIENTI, SENZA RINUNCIARE AL LORO SAPORE.

TAGLIATE DEI QUADRATI DI MUSSOLA, METTETELI SUL PIANO DI LAVORO E DISPONETE AL CENTRO LE SPEZIE. RACCOGLIETE I QUATTRO ANGOLI E LEGATELI BENE CON UNO SPAGO DA CUCINA. POTETE USARE IL MAZZETTO NEI PIATTI DI RISO, NEL BRODO, NELLE ZUPPE E NELLA MAGGIOR PARTE DEI PIATTI IN UMIDO, AGGIUNGENDO EVENTUALMENTE SCORZA DI LIMONE, DI LIMONE VERDE O D'ARANCIA.

OTTO SPEZIE INTERE

4-5 grani di pepe nero
1 foglia di alloro
2-3 chiodi di garofano
2-3 capsule di cardamomo verde, leggermente frantumate
1 capsula di cardamomo marrone, leggermente schiacciata
2 scaglie di macis
1 piccolo anice stellato
2,5 cm di stecca di cannella

CINQUE SPEZIE INTERE

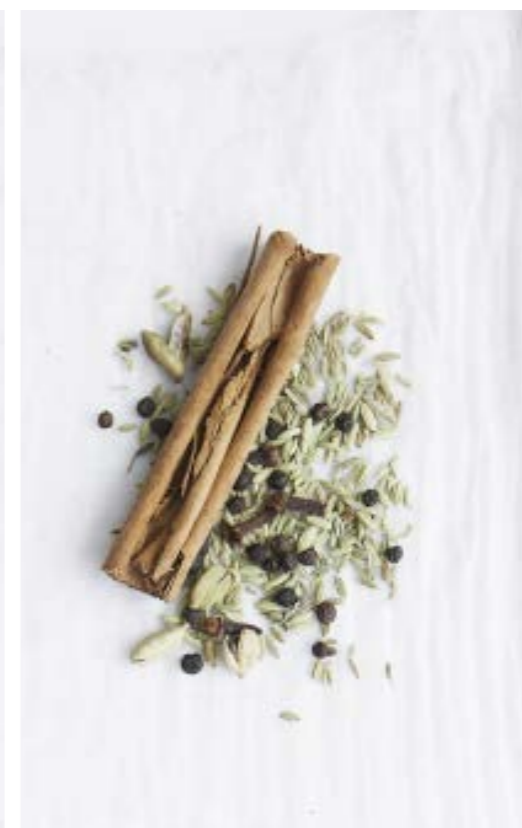
4 capsule piccole di cardamomo verde, leggermente frantumate
1 cucchiaino di semi di finocchio
4 chiodi di garofano
5 cm di stecca di cannella
¼ di cucchiaino di grani di pepe nero

TRE SPEZIE INTERE

2,5 cm di stecca di cassia o di cannella
2 foglie di alloro
1 cucchiaino di semi di finocchio

QUATTRO SPEZIE INTERE

2 chiodi di garofano
1 capsula di cardamomo marrone
o 3 capsule piccole di cardamomo verde, leggermente frantumate
5 cm di stecca di cassia o di cannella
1 foglia di alloro





Cucina Indiana

vi condurrà in modo rilassato e attuale alla scoperta delle spezie, introducendovi con freschezza ai principi della cucina indiana. Preparate le vostre papille gustative per un viaggio attraverso ricette e piatti di culto, spiegati e semplificati in modo che possiate farli vostri e iniziare a sperimentare in cucina.

Molti considerano le spezie un ingrediente antico e misterioso. Ancora oggi, sebbene racchiuse in pacchetti e bustine del supermercato, hanno su di noi l'effetto di un incantesimo: il loro aroma scalda l'anima e accende l'amore per il buon cibo. Questo libro combina moderno e tradizionale senza chiedervi di ricreare banchetti grandiosi. Potete preparare un piatto e unirlo al vostro pasto abituale, entrare e uscire dalle pagine del libro secondo l'umore e l'ispirazione del momento. Ci sono ricette semplici e veloci, ingredienti alternativi e magnifiche idee per presentare le pietanze, che si adattano al ritmo veloce della vita quotidiana. *Cucina indiana* è una raccolta di piatti moderni e agevoli da condividere con bambini, amici e familiari, per nutrire la pancia e la fantasia, avvicinandosi alla gastronomia indiana.



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it

30 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 148 6



9 788867 531486