



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

Gamberetti con aglio, zenzero e peperoncino

QUESTO PIATTO “FURBO”, COSÌ SEMPLICE DA PREPARARE E CUCINARE, È IDEALE PER UN PASTO RILASSATO TRA AMICI. PREVEDETE UNA QUANTITÀ SUFFICIENTE DI PANE CROCCANTE DA INTINGERE NEL BURRO SPEZIATO.

PER 4 PERSONE | PREPARAZIONE: 15 MINUTI | COTTURA: 5 MINUTI

INGREDIENTI FRESCHI

- 12 gamberetti grandi, sgusciati, con le code
- 8 foglie di curry fresche
- 4 spicchi d'aglio, schiacciati
- 5 cm di zenzero, pelato e tagliato a fiammifero
- 1 peperoncino rosso grande, affettato finemente

SPEZIE

- 1 cucchiaino di semi di senape nera

DALLA DISPENSA

- 200 g di ghee
- ½ cucchiaio di olio sale, a piacere

PER GUARNIRE

- 2 cucchiai di coriandolo, sminuzzato finemente
- 3 cipollotti, sminuzzati finemente

1. Scaldate il forno a 200°C.
2. Scaldate il ghee in una casseruola a fuoco vivace e portatelo delicatamente a ebollizione.
3. Mettete 4 ramequin in una teglia.
4. Distribuitevi con cura il ghee caldo e aggiungete 3 gamberetti in ognuno di essi.
5. Cuocete in forno per 5 minuti.
6. Nel frattempo, scaldate l'olio in una padella piccola a fuoco medio-vivace. Aggiungete i semi di senape e le foglie di curry e soffriggete per 20 secondi. Unite l'aglio, lo zenzero e il peperoncino rosso e proseguite la cottura per altri 20-30 secondi.
7. Distribuite le spezie nei ramequin, salate a piacere e mescolate delicatamente.
8. Completate con il coriandolo sminuzzato e i cipollotti affettati prima di servire.





Dolce alle mandorle e zafferano

QUESTO DOLCE MOLTO MORBIDO E LEGGERO, CON LA NOTA AMARA DELLA SCORZA DI ARANCIA E UN TOCCO DELICATO DI CARDAMOMO, È ADATTO A OGNI MOMENTO DELLA GIORNATA.

PER 8-10 PERSONE | PREPARAZIONE: 1 ORA | COTTURA: 50-55 MINUTI

INGREDIENTI FRESCI

2 arance non trattate (circa 280 g con la buccia), tritate grossolanamente
5 uova, albumi e tuorli separati

SPEZIE

1 pizzico di semi di cardamomo, macinati
1 pizzico di pistilli di zafferano, messi a bagno nel latte caldo

DALLA DISPENSA

200 g di zucchero
230 g di farina di mandorle
2 cucchiaini di mandorle a filetti
2 cucchiaini di zucchero a velo, setacciato

1. Scaldate il forno a 180°C e rivestite di carta forno il fondo e i lati di uno stampo a cerniera del diametro di 23 cm.

2. Mettete le arance in una casseruola con 1 cucchiaino d'acqua. Coprite e cuocete dolcemente per 30 minuti o fino a quando le arance non sono morbide e il liquido è evaporato. Togliete la casseruola dal fuoco e fate raffreddare. Mettete le arance in un frullatore e tritatele finemente (potete anche usare il coltello).

3. Montate gli albumi a neve abbastanza ferma in una ciotola. Incorporate progressivamente metà dello zucchero a velo e continuate a sbattere per 1 minuto.

4. In un'altra ciotola sbattete per 2-3 minuti i tuorli con lo zucchero rimasto. Aggiungete le arance, continuate a sbattere e unite delicatamente la farina di mandorle, il cardamomo e lo zafferano con il latte di ammollo. Con un cucchiaino grande di metallo incorporate delicatamente e progressivamente gli albumi, fino a ottenere un impasto omogeneo.

5. Versate la preparazione nello stampo, cospargete la superficie di mandorle a filetti e cuocete in forno per 50-55 minuti, verificando la cottura ogni 20 minuti o finché la superficie è ben dorata.

6. Fate raffreddare il dolce nello stampo prima di sfornarlo, quindi cospargetelo di zucchero a velo. Conservate in un contenitore ermetico per 2-3 giorni.







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