



Madhur

Jaffrey

Curry

vegetariani

facili

Guido Tommasi Editore



پستان شہزادہ
کا تالو توڑا

اروڑ کی املاک جو

لگانے لگانے میں تاکام

شکر کمار نے حالات کا جائزہ

تھانہ انچارج وٹے جیوشن رائے سمیت

شراب اور گانجیا کو مکمل طور پر ختم کرنے اور ہر گاہ میں

دی۔ جرم پر کنٹرول کرنے کے لیے پولیس اور عام میں

وزیر خارجہ قناریا ہنر، وزیر ہجرت اور یوں پر گہری نظر رکھنے کا حکم دیا۔ رکن اسمبلی وٹے

اور وزیر برائے تعلیم ریش حسین بیرونڈو، کیمیا گیتا اہلت بہاری رائے، نے وہاں

شامل ہیں۔

س نے شکار

کر تے ہوئے کہا کہ مذکورہ دوا صحت مرکز سے

گئی ہے۔

بٹ کیمیا حوری

وزیر خارجہ قناریا ہنر، وزیر ہجرت اور یوں پر گہری نظر رکھنے کا حکم دیا۔ رکن اسمبلی وٹے

اور وزیر برائے تعلیم ریش حسین بیرونڈو، کیمیا گیتا اہلت بہاری رائے، نے وہاں

شامل ہیں۔

لیگ نے اس کا ٹیویوز جو بی بی سی نے سنا ہے کہ جو

مرض سے اپنے مکان میں رہ رہے تھے انہوں

میں دیکھا تھا اور اب ان کی چھتوں تک پانی پہنچ

وقت ایسے حالات ہیں جو پہلے کبھی نہیں تھے۔

تھے۔ ان دونوں ریاستوں میں ہزاروں لوگ چند

روز سے ساری دنیا سے کٹ کر رہ گئے ہیں۔

وہ سوچی زمین کی تلاش میں ہیں اور راست میں انہیں

زہریلے سپاؤں کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔ محکمہ

موسمیات کے مطابق سیلاب ابھی کئی ہفتے جاری

رہے گا۔

جنتا

جا رہا ہے، تاہم اس کے

ساتھ نہیں آیا ہے۔

اس کے علاوہ افغانستان

سہراہ برہان الدین ربانی کے

امن کے سلسلے میں اسلام آباد اور کابل میں

گفتگو کا سلسلہ رک گیا تھا۔ واضح رہے

الدین ربانی کے قتل کا الزام کے افغانستان

عہدیداروں نے پاکستان میں موجود

پسندوں پر لگا یا تھا۔

اسلام آباد ایئر پورٹ

پاکستان کے سرکاری ٹیلی ویژن ٹی ٹی وی

کے مطابق وزیر اعظم گیانی اور قطری قیادت سے

افغانستان میں سلامتی کی صورت حال کے تناظر

میں علاقائی امن واستحکام پر بھی بات چیت کریں

گے۔ امریکہ اور افغان طالبان کے درمیان قیام

امن کے سلسلے میں ابتدائی بات چیت قطر میں ہوئی

تھی اور گزشتہ ماہ اس کی تصدیق کرتے ہوئے

طالبان نے سیاسی رابطوں میں آسانی کے لیے

افغانستان سے باہر اپنا دفتر قائم کرنے کا اعلان بھی

کیا تھا۔ باور کیا جاتا ہے کہ یہ دفتر قطر میں ہی قائم کیا

یاد دی پیچھے

تھیں ہے، اسے اندر اربا ہائش

اندرا دیوی نے ہریجن دروازہ کی تو

ماتی رقم کی ادائیگی نہیں

کے گھمبیر بنانے سے

کے رٹواڑا باشندے

کے پھیلتے ہوئے

کے رٹواڑا باشندے

کے پھیلتے ہوئے

نہیں

لیکن

ہایا گھات

ہے۔ مظفر پور ضلع کے

جائے ڈویژنل کے رازھی جنوبی پنجایت میں

کرتے والی ہیں۔ پنجایت کی صدر کے پاس

ماہ سے تنخواہ کی ادائیگی نہیں کی جا رہی ہے۔



Curry vegetariani facili

Madhur Jaffrey

Sommario

Introduzione 7

Zuppe, stuzzichini & snack 12

Verdure 52

Dal: legumi & Co. 112

Grani: riso, semola & quinoa 154

Grani: pane, pancake, salatini & noodles 190

Uova & latticini 236

Chutney, relish & insalate 266

Bevande, dolci & dessert 306

Elenco delle ricette per capitolo 338

Indice 344

Okra di tutti i giorni

Roz ki Bhindi

Quando compro l'okra cerco sempre quella più tenera e giovane, che in genere è anche quella più piccola.

In tutta l'India si cucina in dozzine di modi, ma questa ricetta rimane una delle più semplici e deliziose dell'India del nord. Qui l'okra non è per niente collosa, ha un bell'aspetto rosolato e potete mangiarla con il riso o il pane piatto e una selezione di legumi e relish.

PER 4-6 PERSONE

675 g di okra
1 cipolla media
4 cucchiaini di olio d'oliva
o di arachidi
1 cucchiaino di coriandolo
in polvere
1 cucchiaino di cumino in polvere
un bel pizzico di peperoncino rosso
in polvere
 $\frac{3}{4}$ di cucchiaino di amchoor
in polvere
o 1 cucchiaino di succo
di limone
1 cucchiaino di sale o a piacere
1 pomodoro medio,
pelato e tagliato a dadini

Pulite i baccelli di okra con un canovaccio umido e lasciate asciugare brevemente. Spuntate le estremità e tagliate i baccelli a pezzi di 7 mm.

Pelate e tagliate la cipolla a dadini della stessa dimensione.

Scaldate l'olio in una padella capiente su fuoco medio-alto e aggiungete l'okra e la cipolla. Mescolate e cuocete finché l'okra inizia a scurirsi, abbassando un po' la fiamma e mescolando delicatamente ogni tanto. Dopo 15 minuti l'okra sarà quasi cotta e il fuoco sarà al minimo.

Aggiungete il coriandolo, il cumino e il peperoncino in polvere, l'amchoor e il sale. Mescolate ancora per 2-3 minuti, unite il pomodoro e girate delicatamente per altri 3-4 minuti.



Curry di lenticchie verdi con cavolo nero

Haray Lentils aur Kale

È quasi un piatto unico, e se lo accompagnate con un po' di pita integrale (o di riso) e di yogurt, sarà anche completo dal punto di vista nutrizionale. Se volete, potete trasformarlo in una zuppa aggiungendo una tazza d'acqua o di brodo verso la fine della cottura.

PER 4-6 PERSONE

250 g di lenticchie verdi
¼ di cucchiaino di curcuma
in polvere
½ cucchiaino di pepe di Cayenna
115 g di fagiolini,
tagliati a pezzi di 2 cm
85 g di cavolo nero,
privato dei gambi e delle venature
e tritato finemente
3 cucchiaini di coriandolo fresco,
tritato finemente
1 carota media,
pelata e tagliata a rondelle di 5 mm
1 cucchiaino e ¼ di sale

Per la pasta di curry

1 cucchiaino di zenzero,
pelato e grattugiato finemente
1 spicchio d'aglio,
pelato e schiacciato
1 cucchiaino di semi di cumino
in polvere
2 cucchiaini di semi di coriandolo
in polvere
3 cucchiaini di olio d'oliva o di colza
¼ di cucchiaino di semi di cumino
interi
1 cucchiaino di scalogno,
pelato e tritato finemente
2 cucchiaini di passata di pomodoro

Mettete le lenticchie, la curcuma e 1,2 litri d'acqua in una pentola media e portate a ebollizione. Coprite parzialmente e cuocete a fuoco lento per 20 minuti. Aggiungete il pepe di Cayenna, i fagiolini, il cavolo, il coriandolo, la carota e il sale. Mescolate e portate nuovamente a ebollizione, coprite parzialmente e cuocete lentamente ancora per 20 minuti.

Nel frattempo, preparate la pasta di curry: amalgamate in una ciotolina lo zenzero, l'aglio, il cumino e il coriandolo in polvere, incorporando 50 ml d'acqua.

Scaldate l'olio in una padella di medie dimensioni su fuoco medio-alto, e aggiungete i semi di cumino. Rosolate per 5 secondi, unite lo scalogno, mescolate e cuocete finché è leggermente rosolato. Aggiungete la pasta di curry e cuocete finché vedete l'olio ai margini, circa 1 minuto e ½. Unite la passata e cuocete ancora per un minuto circa, finché vedete l'olio ai margini.

Quando le lenticchie sono cotte, aggiungete il contenuto della pentola. Mescolate e cuocete a fuoco lento ancora per 5 minuti.





Noodles di riso con limone & piselli

Sevai with Lemon & Peas

PER 3-4 PERSONE

150 g di noodles di riso sottili secchi,
venduti in genere come tagliolini
2 cucchiaini di olio d'oliva
o di arachidi
1 cucchiaino di urad dal
1 cucchiaino di semi di senape
bruna interi
8-10 foglie di curry fresco,
schiacciate leggermente nella mano
2 cucchiaini di scalogni,
pelati e tritati finemente
1-3 peperoncini verdi piccanti
freschi, tritati finemente
140 g di piselli, sbollentati e scolati
se freschi o scongelati se surgelati
1 cucchiaino di sale o a piacere
¼ di cucchiaino di curcuma
in polvere
2 cucchiaini di succo di limone
la scorza di 1 limone,
grattugiata finemente
3 cucchiaini di coriandolo fresco,
tritato

Possono essere uno spuntino, parte di un pasto, oppure un pasto vero e proprio, seguiti da un'insalata con il Condimento allo yogurt (vedi pag. 289).

Portate a ebollizione l'acqua in una pentola media. Immergete i noodles e cuocete finché sono teneri. Devono diventare teneri, elastici e scivolosi. I tempi di cottura possono variare dai 3 ai 7 minuti, dipende dalla marca. Assaggiatene uno per verificare se è cotto. Scolate e passateli sotto l'acqua fredda corrente e tenete da parte nel colino.

Scaldate l'olio su fuoco medio in una padella antiaderente media e aggiungete l'urad dal. Quando inizia a prendere colore, unite i semi di senape e, non appena iniziano a crepitare, dopo pochi secondi unite le foglie di curry (fate attenzione perché scoppiettano), seguite dallo scalogno e dai peperoncini. Mescolate e cuocete su fuoco medio-basso finché gli scalogni sono morbidi. Aggiungete i piselli e mescolate per un minuto.

Abbassate la fiamma e su fuoco basso incorporate i noodles, il sale, la curcuma, il succo e la scorza di limone. Mescolate delicatamente e scaldate i noodles per circa 2 o 3 minuti. In questa fase i noodles si gonfieranno un po' di più. Controllate i condimenti e regolate se necessario. Aggiungete il coriandolo fresco e mescolate.

“Credo che la cucina vegetariana
indiana sia la più saporita
e varia al mondo”.

I piatti vegetariani, ricchi di sapore e piacevolmente speziati, rappresentano il cuore della deliziosa cucina indiana. Nel suo nuovo e straordinario libro Madhur Jaffrey, autorità mondiale nel campo della cucina indiana, propone una raccolta di oltre 200 ricette, completa e ricca d'ispirazioni.

In *Curry vegetariani facili* troverete piatti semplici da preparare, che non vi faranno passare ore ai fornelli. Grazie all'incoraggiante guida di Madhur e ai suoi preziosi suggerimenti per trarre il meglio da ogni ingrediente, potrete cucinare appetitosi curry, splendidi piatti al salto, tante varietà di legumi e prelibate dosa, e poi ancora spuntini, contorni e dessert, senza mai rinunciare a sapori nuovi ed eccezionali.

30 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 67531 394



9 788867 531394



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it