

IL MIO CORSO DI CUCINA

LE BASI DELLA CUCINA INDIANA

85 RICETTE ILLUSTRATE PASSO A PASSO

INCLUDE
23
RICETTE
AYURVEDICHE



Jody Vassallo
Fotografie di James Lindsay

Guido Tommasi Editore

LE BASI DELLA CUCINA INDIANA

JODY VASSALLO
FOTOGRAFIE DI JAMES LYNSAY



Guido Tommasi Editore

INTRODUZIONE

La preparazione di un pasto indiano non richiede necessariamente molto tempo: non è più l'epoca in cui si passavano intere giornate dietro ai fornelli! La cucina indiana moderna si basa sugli stessi principi di quella tradizionale, ma si concilia più facilmente con i nostri impegni di tutti i giorni. Invece di passare un sacco di tempo lavorando ingredienti e spezie con mortaio e pestello, è meglio dotarsi di qualche elettrodomestico che vi faciliterà il compito!

Ricordatevi soprattutto che nella cucina indiana la freschezza delle spezie, che sono un ingrediente primario, è fondamentale. Fate lo sforzo di macinarle di persona, vedrete che la differenza nel sapore sarà sostanziale.

La cucina indiana è straordinaria; per apprezzarla pienamente, preparate due o tre piatti e serviteli accompagnandoli con un po' di riso, un chutney e del chapati (pane tradizionale). E non preoccupatevi se avanza qualcosa, il giorno dopo è ancora più buono!

In questo libro troverete tabelle e ricette ayurvediche (l'ayurveda è una medicina indiana tradizionale che risale a 5000 anni fa). Secondo l'ayurveda, ciascuno possiede una costituzione individuale basata su tre principi vitali, i dosha. Affinché i dosha si mantengano in equilibrio, è necessario privilegiare alcuni alimenti ed evitarne altri. L'ayurveda utilizza gli alimenti come uno strumento per preservare l'equilibrio del corpo. Sedetevi con un foglio di carta, una matita e una tazza di masala chai (tè speziato), e riflettete su cosa combinare stasera per cena. Namasté.



Le ricette accompagnate da questo simbolo sono compatibili con una dieta ayurvedica.



SOMMARIO

1

LE BASI

2

ZUPPE E STUZZICHINI

3

DAHL E VERDURE

4

CARNE, POLLO
E PESCE

5

PANE E RISO

6

CHUTNEY, PICKLE
E INSALATE

7

DESSERT E BEVANDE

1 2
3 4

1

Scaldate l'olio in una padella, aggiungete le spezie e soffriggetele finché i semi di senape iniziano a scoppiettare.

2

Unite la cipolla e la pasta di zenzero e aglio e rosolate.

3

Aggiungete il pollo e cuocete finché sarà ben dorato, incorporate quindi i pomodori, l'acqua di tamarindo e lo zucchero.

4

Portate a ebollizione, abbassate il fuoco e lasciate sobbollire finché la carne diventa tenera. Servite con qualche chapati (ricetta 59).



MOLEE DI PESCE

➤ PER 4 PERSONE • PREPARAZIONE: 25 MINUTI • COTTURA: 40 MINUTI ◀

2 cucchiaini di olio di semi di girasole
 1 cucchiaino di semi di senape nera
 ½ cucchiaino di semi di fieno greco
 10 foglie di curry
 1 cipolla rossa, tagliata a fettine

1 cucchiaio di concentrato di tamarindo
 2 peperoncini verdi, tagliati a metà per la lunghezza
 ½ cucchiaino di curcuma
 ½ cucchiaino di sale

½ cucchiaino di pepe nero macinato
 375 ml di latte di cocco
 500 g di filetti di pesce bianco sodi, tagliati a pezzi grossi
 1 pomodoro maturo medio, a pezzettini



1 2
3 4



1

Tostate i semi nell'olio caldo. Aggiungete le foglie di curry, i peperoncini e infine la cipolla; cuocete per 10 minuti.

2

Unite il concentrato di tamarindo, la curcuma, il sale, il pepe e metà del latte di cocco.

3

Portate a ebollizione, poi abbassate il fuoco, aggiungete il pesce e cuocetelo per 5-10 minuti, girandolo durante la cottura.

4

Unite il latte di cocco rimasto e il pomodoro, lasciate sobbollire per 10 minuti o finché l'olio affiora in superficie. Servite con qualche naan.

INDICE

A			
Agnello:			
Biryani di agnello	66		
Cosciotto di agnello speziato	38		
Costolette di agnello alla menta	41		
Dahl di 5 colori	22		
Korma di agnello	42		
Rogan josh	40		
Saag di agnello	43		
Shami kebab	39		
Aloo gobi	28		
B			
Banane/banano:			
Lassi di banana	85		
Pesce in foglia di banano	57		
Raita di banana	73		
Barbabietole:			
Curry di barbabietole	26		
Biryani di agnello	66		
Biscotti speziati alle mandorle ..	81		
Burro:			
Ghee	03		
Pollo al ghee	50		
C			
Cachumber	73		
Carote:			
Halva di carote	78		
Zuppa di carote e cocco	10		
Cavolfiore:			
Aloo gobi	28		
Spinaci e cavolfiore	37		
Ceci:			
Chole	19		
Cetriolo:			
Raita di cetriolo	73		
Chapati:			
Chapati	59		
Chapati alle uova	13		
Piadine di pollo tikka	46		
Chow chow bath	11		
Chutney	67		
Coriandolo:			
Chutney di coriandolo e yogurt	72		
Chutney di menta e coriandolo	71		
F			
Fagioli mungo:			
Fagioli mungo al cocco	34		
Pancake di fagioli mungo	79		
Fagioli rossi:			
Rajma	21		
Fagottini di piselli e coriandolo	16		
Formaggio (vedi Paneer)			
Frutta:			
Chaat di frutta	77		
Frutti di mare:			
Padellata di frutti di mare	51		
G			
Gamberetti:			
Curry di gamberetti	52		
Gamberetti saltati del Sud	53		
Garam masala	05		
Ghee	03		
Gombi farciti	29		
H			
Halva di carote	78		
I			
Infusi	85		
Insalate:			
Insalata di pollo al masala verde	47		
Insalata di verza	76		
K			
Kichadi	64		
Kulfi di mango e pistacchi	80		
L			
Lassi di banana	85		
Lenticchie:			
Dahl di lenticchie nere	20		
Limone verde:			
Pickle di limone verde	74		
M			
Malai kofta	30		
Mandorle:			
Biscotti speziati alle mandorle	81		
Mango:			
Chutney di mango	70		
Kulfi di mango e pistacchi	80		
Manzo:			
Curry di dahl e manzo Madras	44		
Masala chai	84		
Masala di funghi	27		
Melanzane:			
Korma di melanzane	35		
Melanzane all'aglio e zenzero	25		
Pickle di melanzane	75		
N			
Naan	62		
O			
Omelette al paneer	17		
P			
Padellata di frutti di mare	51		
Pancake di fagioli mungo	79		
Pane	59		
Paneer:			
Omelette al paneer	17		
Palak paneer	32		
Paneer	04		
Paneer butter masala	24		
Samosa di verdure e paneer ..	12		
Spiedini di paneer e verdure ..	36		

Papadam	08	Shami kebab	39	Zenzero:	
Paratha farciti	61	Spezie:		Pasta di zenzero e aglio	06
Patate:		Garam masala	05	Zucca:	
Malai kofta	30	Spezie	01	Sambar alla zucca	09
Paratha farciti	61	Spinaci:		Thoren alla zucca	23
Tikki di patate	15	Dahl con spinaci	18	Zuppe	09
Pesce:		Palak paneer	32		
Crocchette di pesce	56	Saag di agnello	43		
Frittura di pesce all'indiana ...	58	Spinaci e cavolfiore	37		
Molee di pesce	55				
Pesce di goa	54	T			
Pesce in foglia di banano	57	Tamarindo:			
Pickle.....	74	Chutney di tamarindo	68		
Poha	14	Tè/infusi.....	84		
Pollo:		Torta di yogurt speziato	83		
Insalata di pollo					
al masala verde	47	U			
Piadine di pollo tikka	46	Uova:			
Pollo al ghee	50	Chapati alle uova	13		
Pollo dell'Awadh	49	Omelette al paneer	17		
Pollo speziato alla senape	48	Uova al masala	45		
Pomodori:					
Chutney di pomodoro	69	V			
Rajma	21	Verdure:			
Pulao alle verdure	65	Curry di verdure	33		
Puri	60	Pulao alle verdure	65		
		Spiedini di paneer e verdure ..	36		
R		Verdure all'indiana	31		
Raita	73	Vermicelli:			
Rajma	21	Crema ai vermicelli	82		
Riso/fiocchi di riso:		Verza:			
Biryani di agnello	66	Insalata di verza.....	76		
Kichadi	64				
Poha	14	Y			
Risotto allo zafferano	63	Yogurt:			
Rogan josh	40	Lassi di banana	85		
		Raita di cetriolo	73		
S		Torta di yogurt speziato	83		
Salmone:		Yogurt alla menta	73		
Pesce in foglia di banano	57				
Samosa di verdure e paneer	12	Z			
Semola:		Zafferano:			
Chow chow bath	11	Risotto allo zafferano	63		

1
LE BASI

2
ZUPPE E STUZZICHINI

3
DAHL E VERDURE

4
CARNE, POLLO E PESCE

5
PANE E RISO

6
CHUTNEY, PICKLE
E INSALATE

7
DESSERT E BEVANDE



Guido Tommasi Editore

www.guidotommasi.it



ISBN 978 88 96621 745
25,00€ i.i.