

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



POLLO SPEZIATO ALLA SENAPE

➤ PER 4 PERSONE • PREPARAZIONE: 30 MINUTI • COTTURA: 40 MINUTI ◀

2 cucchiai di olio di semi di girasole
1 cucchiaino di semi di cumino
1 cucchiaino di semi di senape nera
1 cucchiaino di semi di finocchio
1 cucchiaino di semi di nigella

1 cipolla rossa, tritata
1 cucchiaio di pasta di zenzero e aglio
(ricetta 6)
300 g di pomodori maturi, tagliati a dadini
1 cucchiaio di acqua di tamarindo

500 g di cosce di pollo disossate, tagliate
a pezzetti
1 cucchiaio di zucchero non raffinato
o di canna

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.

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.