

Madhur  
Jaffrey  
Curry  
facili

Guido Tommasi Editore



per Sanford

© Edizione italiana:  
Guido Tommasi Editore – Datanova S.r.l., 2026  
Tutti i diritti riservati  
www.guidotommasi.it

Testi © Madhur Jaffrey, 2010  
Fotografie: Jonathan Gregson © Ebury Press, 2010  
Fotografie a pagina 10, 44, 70, 106, 138, 176, 198, 223, 228,  
258 © Jean Cazals 2010  
Fotografie a pagina 6 e 204, Christopher Hirsheimer

Traduzione: Silvana Mancuso  
Revisione: Samuele Innocenti  
Correzione bozze: Valeria Cecilia Barbon

Progetto grafico edizione italiana: Leida Federico

Coordinamento editoriale: Valeria Cecilia Barbon

© Edizione originale pubblicata da Ebury Press, 2010  
un marchio editoriale di Ebury Publishing,  
Ebury Publishing è parte del gruppo  
Penguin Random House, con il titolo "Curry Easy"

Vietata ogni riproduzione, totale o parziale, su qualunque  
supporto, in particolare la fotocopia e il microfilm, senza  
l'esplicita autorizzazione scritta dell'editore.

Nessuna parte di questo volume può essere usata o riprodotta  
per addestrare i sistemi e le tecnologie di intelligenza artificiale.  
Quest'opera è riservata al text e data mining (articolo 4(3)  
della Direttiva (UE) 2019/790) secondo i diritti morali  
dell'autore "Madhur Jaffrey" in accordo con il Copyright,  
Designs and Patents Act 1988


ISBN 978 88 6753 460 9

## Sommario

Introduzione	7
Antipasti, snack e zuppe	10
Pesce e frutti di mare	44
Uova e pollame	70
Agnello, capra, maiale e manzo	106
Verdure	138
Dal: fagioli secchi, legumi e piselli spezzati	176
Riso e altri cereali	198
Relish e accompagnamenti	228
Spezie, condimenti, oli e tecniche	258
Indice	269



Antipasti, snack e zuppe



In India gli antipasti non sono la norma. Nella maggior parte delle case si annuncia che il pranzo o la cena sono pronti: tutti vanno prima a lavarsi le mani e poi si accomodano a tavola, o per terra, se è lì che si consuma il pasto. Gran parte del cibo viene servito contemporaneamente: la carne, le verdure, il riso o il pane, i legumi, le salse a base di yogurt, le insalate, i sottaceti e i chutney, e poi si conclude con la frutta fresca. Alcune comunità indiane, però, ricorrono alla suddivisione in portate: i musulmani bohra del Gujarat, ad esempio, predispongono banchetti in cui alternano piatti salati e dolci, e in realtà iniziano il pasto con un pizzico di sale; è noto che i bengalesi dell'India orientale e i tamil del sud mangino riso a ogni portata; nelle cene di festa i bengalesi possono partire con del riso e una frittella croccante, mentre un tamil potrebbe iniziare il suo pasto con riso, un po' di ghee (burro chiarificato) e una preghiera.

Quando negli anni Cinquanta iniziarono a nascere ristoranti indiani in tutto il mondo, il modello era quello occidentale, e si pensò che servisse una portata iniziale: i ristoratori si misero a scavare nel vasto repertorio indiano di snack, zuppe coloniali, spiedini e carni tandoori e così venne l'idea... degli antipasti. Le casalinghe che invitano ospiti, compresa la sottoscritta, hanno proseguito su questa strada, adattando tutto affinché potesse rientrare in questa nuova categoria.

Alcuni dei piatti di questo capitolo si possono servire con un drink: i poppadom, i popcorn speziati, la frutta secca e i bianchetti fritti, mentre i toast al formaggio possono accompagnare il tè. Le ricette a base di funghi e melanzane sono servite come portate iniziali, e così tutte le zuppe.

Ma queste fanno parte della tradizione culinaria indiana? Sì e no. Be', ecco l'India, non c'è mai una risposta semplice. Nella tradizione culinaria musulmana dell'India c'è l'*aab gosht* (brodo di carne), servito a inizio pasto. Poi, in epoca coloniale, gli inglesi ci hanno fatto conoscere così tante zuppe che abbiamo iniziato a sospettare che fossero questi intrugli acquosi a sostenere l'Impero. Naturalmente, quando gli indiani preparavano in casa le zuppe, le "indianizzavano": un po' di zenzero qui, qualche chiodo di garofano e peperoncino verde là. E c'è poi una terza categoria: le antiche zuppe indiane proposte all'interno del pasto principale, ma che si prestano bene come prima portata. C'è il *rasam*, l'"acqua di pepe" del Tamil Nadu, da cui gli inglesi hanno sviluppato il *mulligatawmy*; e poi i *saar* del Maharashtra, che spesso sono puree di frutta speziate; e poi ci sono i vari tipi di *kadhi* dell'India settentrionale e occidentale, che hanno come base yogurt sbattuto addensato con farina di ceci. E non si può dimenticare il magnifico *dal dhokli* del Gujarat, un mix speziato di piselli spezzati e pomodori in cui galleggiano nastri di pasta fatta in casa.

**Poppadom** Note con nomi diversi nel nord e nel sud dell'India, queste cialde croccanti sono un elemento essenziale della cucina indiana, quel "qualcosa di croccante" che completa il pasto in molte zone del Paese. Conosciuti come *papadum* nel sud e *papar* o *papad* nel nord, in genere si preparano con un impasto di piselli spezzati steso in dischi sottilissimi, poi essiccati al sole (le aree desertiche dell'India sono ideali allo scopo). I miei preferiti sono a base di *urad dal* e aromatizzati con il pepe. Si trovano negli alimentari indiani, ma vanno cotti: tradizionalmente si friggono in olio molto caldo per qualche secondo, così si gonfiano in meravigliose forme architettoniche in stile Frank Gehry. Ora semplifico e li faccio in microonde: non si espandono così tanto, ma possono comunque assumere forme alla Zaha Hadid e sono croccantissimi senza essere unti. Preparate tutti i poppadom che volete e serviteli con un drink o all'interno del pasto. **Per 1**

#### 1 poppadom

Spezzate i poppadom a metà, mettete un foglio di carta da cucina nel forno a microonde e adagiateci sopra i mezzi poppadom, con i bordi spezzati verso l'esterno. Cuoceteli in microonde alla massima potenza per 40-60 secondi, in base alla potenza del forno.

**Gamberi al salto speziati** (*Bhuni Jbinga*) Ecco un modo molto veloce per saltare i gamberi in padella in una crosta di spezie: sono piccanti, con una nota aspra e assolutamente deliziosi. Li si può servire come prima portata, come pranzo leggero con un'insalata o come parte di un pasto indiano più ampio. Serviteli con il riso dello Sri Lanka con coriandolo fresco e lemongrass e con il curry di funghi e piselli (vedi pagg. 205 e 158). Per 4

450 g di gamberi crudi grandi o medi, sgucciati e privati della testa e del filetto nero, o 340 g di gamberi già sgucciati e puliti

¼ di cucchiaino di curcuma in polvere

⅛-¼ di cucchiaino di pepe di Cayenna, o a piacere

1 cucchiaino di coriandolo macinato

½ cucchiaino di cumino macinato

¼ di cucchiaino di sale

2 cucchiaini di olio d'oliva, di colza o di arachidi

¼ di cucchiaino di semi di senape gialla o marrone

¼ di cucchiaino di semi di cumino

1 spicchio d'aglio grande sbucciato e tritato

1 cucchiaino e ½ di succo di limone

Lavate bene i gamberi e lasciateli in un colino per un po', poi tamponateli per asciugarli e metteteli in una ciotola.

Unite la curcuma, il pepe di Cayenna, il coriandolo, il cumino e il sale e mescolate bene.

Versate l'olio in una padella e mettete su fuoco medio-alto.

Quando è ben caldo, unite i semi di senape e di cumino.


Non appena i semi di senape iniziano a scoppiettare, dopo pochi secondi, aggiungete l'aglio e mescolate una o due volte.

Unite rapidamente i gamberi e mescolate di nuovo una o due volte. Abbassate subito il fuoco a intensità medio-bassa e lasciate cuocere dolcemente, girando, finché i gamberi sono appena cotti, per 2 o 3 minuti. Cospargete il succo di limone, mescolate e servite subito.





Agnello, capra, maiale e manzo




A differenza di quanto si possa pensare in Occidente, un buon 70% degli indiani consuma carne: magari non possono permettersi di portarla in tavola tutti i giorni o di comprarla sia per pranzo che per cena, ma la mangiano lo stesso e con gusto.

I diversi metodi di cottura sono stati tramandati fin dall'antichità, quando si arrostita la selvaggina su spiedi e spiedini, si brasava il maiale a fuoco lento in pentole a bollire appena accennato, il manzo veniva cucinato al salto con spezie aromatiche nei *karhai*, padelle simili ai wok, l'agnello cotto in cartocci di foglie di banano e la capra stufata a fiamma bassa nel latte di cocco nel sud e nel latte di mucca nel Kashmir del nord.

Gli indiani hanno adattato molti di questi metodi per i nuovi elettrodomestici, come i fornelli elettrici e i grill, che sono abbastanza comuni nelle case delle classi media e alta (cioè più di 300 milioni di persone), ma ci sono anche tradizionalisti che, pur avendo le possibilità per permettersi i classici piani di cottura, insistono che i cibi indiani sono più buoni cucinati sul fuoco a legna, motivo per cui alcune vecchie usanze resistono ancora oggi. Alcuni li conosco: la maggior parte ha un servitore che si occupa di cucinare e di fregare per bene le pentole annerite!

In questo capitolo troverete vari tipi di piatti, dalle carni alla griglia ai brasati. Per la buona riuscita di ognuno, è molto importante il taglio di carne.



**Carne per i curry** In India e nei Paesi vicini, la maggior parte dei curry si prepara con carne di capra non disossata: in genere si scelgono un po' di collo, un po' di spalla e un po' di stinco e di osso con il midollo, a volte anche delle costine. Le ossa danno un gusto più intenso alla salsa. La maggior parte degli occidentali è infastidita dalle ossa e la capra è comunque più difficile da trovare, quindi è una scelta insolita. Di conseguenza, ho utilizzato agnello disossato in molte delle mie ricette, e le opzioni sono indicate qui sotto.

**Agnello** A me piace la consistenza della carne di spalla, perché quella della coscia è più secca. Chiedete al macellaio di tagliarla a cubi senz'osso di circa 2,5–4 cm. Tenete da parte le ossa per zuppe e brodi e congelate in porzioni pratiche la carne che non volete cucinare subito.

**Capra** Oggi la carne di capra è sempre più facile da trovare e viene venduta nelle macellerie *balal* dell'India occidentale e in quelle specializzate. Per i curry servono alcuni pezzi di carne con l'osso e altri senza: in teoria, i pezzi dovrebbero provenire da diverse parti dell'animale (spalla, coscia e stinco, più alcuni pezzi del collo) ed essere tagliati a cubi di 4 cm, ma i pezzi non disossati possono essere più grandi. A me piace sempre includere almeno un osso del midollo.


**Maiale** Sono soprattutto i cristiani dell'Asia meridionale ad apprezzare il maiale, anche se molto spesso lo mangiano anche gli indù. A Goa, ex colonia portoghese, si mangia ogni parte del maiale, dalle orecchie alla coda. Utilizzate le parti indicate nelle mie ricette: niente orecchie né code, promesso!

**Manzo** In genere in India gli indù non mangiano carne di manzo (nella nostra cucina a Delhi non si preparava, anche se potevamo mangiarla fuori casa, in alberghi e ristoranti), ma di certo i cristiani e i musulmani in India, Pakistan, Bangladesh e Sri Lanka la cucinano spesso. Utilizzate i tagli che vi indico nelle ricette.

**Kebab** Gli asiatici del sud, soprattutto quelli che mangiano carne, amano i kebab, ovvero gli spiedini. Ed è così specialmente nella mia comunità, dove siamo noti da sempre come *sharabi-kebabis* (bevitori e mangiatori), dove “kebab” qui sta a indicare tutto il buon cibo. I kebab sono l'accompagnamento ideale per i drink, sono portate iniziali facili da preparare (nei banchetti kashmiri sono disposti in cima a cupolette di riso basmati all'inizio del pasto), e in Paesi come il Pakistan è comune che interi pasti vi ruotano intorno.

Si possono fare con carne tagliata a cubi o carne macinata cucinate su spiedini o in una versione simile a polpette cotte su pietre calde o griglie, o anche in forno. In Bangladesh gli avanzi della carne macinata dei kebab vengono sbriciolati nei dal (piselli spezzati) del giorno successivo per renderli ancora più gustosi.

Anche se l'India ha un'antica storia di carni arrostitite e alla griglia, il kebab, e persino la parola stessa, devono le loro origini al mondo arabo, dove il più semplice dei kebab era costituito da cubetti di agnello marinati in olio d'oliva e aglio, infilzati su uno spiedo e poi grigliati. Quando gli invasori musulmani del nord arrivarono in India nel X e XI secolo, portarono con sé il concetto di kebab. L'India però non aveva olio d'oliva: avevamo solo l'olio di senape, che ha un sapore e un aroma forti. Possiamo solo dedurre che uno sia stato sostituito con l'altro, dato che molti kebab in Pakistan e nell'India settentrionale prevedono un goccio di olio di senape.



## Korma di agnello in salsa di mandorle e zafferano

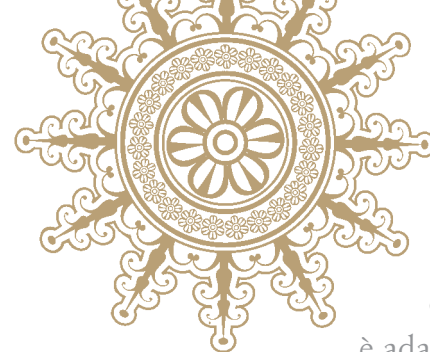
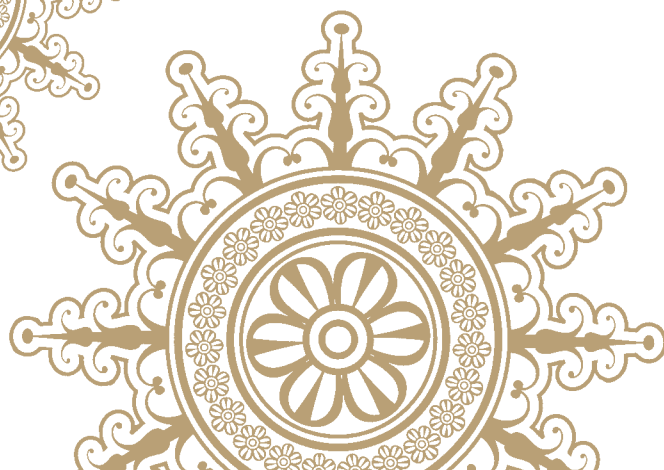
Le dosi di questa ricetta si possono raddoppiare se avete a tavola un gruppo più numeroso. Io lo adoro con il pullao al pomodoro (vedi pag. 206). Per 3-4

4 cucchiaini di mandorle pelate in scaglie  
2,5 cm di zenzero fresco pelato e tagliato a pezzetti  
2 begli spicchi d'aglio sbucciati e tagliati a pezzetti  
3 cucchiaini di olio d'oliva o di colza  
1 stecca di cannella di 5-7,5 cm  
8 capsule di cardamomo  
5 chiodi di garofano  
2 foglie di alloro  
560 g di carne di agnello disossata, preferibilmente ricavata dalla spalla, tagliata a cubi di 2,5-4 cm  
¾ di cucchiaino di pepe di Cayenna  
1 cucchiaino e ¼ di sale  
½ cucchiaino di pistilli di zafferano sbriciolati  
120 ml di panna liquida

Mettete a bagno le mandorle in 120 ml d'acqua bollente per 2 ore, poi frullatele insieme al loro liquido di ammollo, lo zenzero e l'aglio per ottenere un composto liscio.

Scaldate l'olio in una pentola media su fuoco medio-alto. Quando è ben caldo, metteteci la cannella, il cardamomo, i chiodi di garofano e l'alloro e mescolate per 5 secondi. Unite metà della carne e rosolatela su tutti i lati, poi trasferitela in una ciotola e fate lo stesso con la rimanente.

Rimettete nella pentola la prima parte di carne e versateci il composto di mandorle. Aggiungete il pepe di Cayenna, il sale, lo zafferano e 750 ml d'acqua fredda, mescolate e portate a lieve bollore. Coprite, abbassate la fiamma e fate sobbollire per 60-75 minuti o finché la carne è tenera. Versate la panna e cuocete su fuoco medio-alto fino a far addensare la salsa.



## Stinchi di agnello brasati con cardamomo e cipolla

Lo stinco di agnello è adatto ai brasati: l'osso e il midollo arricchiscono la salsa, la natura gelatinosa della carne più vicina all'osso dona una consistenza setosa.

In India brasiamo gli stinchi in molti modi, e a volte le famiglie musulmane li mangiano a colazione con pane e condimenti a base di cipolla cruda. Potete servirli anche con il riso basmati giallo con semi di sesamo (vedi pag. 203). Per 4

4 stinchi di agnello medi (circa 1,5 kg in totale)  
sale e pepe nero macinato al momento  
350 ml di yogurt bianco, preferibilmente bio o greco  
6 spicchi d'aglio sbucciati e tagliati a pezzetti  
7,5 cm di zenzero fresco pelato e tagliato a pezzetti  
3 cucchiaini di coriandolo macinato  
2 cucchiaini di cumino macinato  
½ cucchiaino di pepe di Cayenna  
4 cucchiaini di olio d'oliva o di colza  
10 capsule di cardamomo  
½ cucchiaino di pepe nero in grani  
2 stecche di cannella di 7,5 cm  
½ cucchiaino di chiodi di garofano  
1 cipolla media sbucciata e tagliata a mezzelune sottili

Asciugate gli stinchi di agnello tamponandoli con carta da cucina e cospargeteli con ½ cucchiaino di sale e abbondante pepe nero macinato al momento.

Scaldate il forno a 160°C.

Mettete 120 ml di yogurt, l'aglio e lo zenzero in un frullatore e azionatelo fino a ottenere un composto liscio. Ora aggiungete il coriandolo, il cumino, il pepe di Cayenna, 1 cucchiaino e ½ di sale e i 230 ml di yogurt rimasti, poi frullate.

Scaldate l'olio su fuoco medio-alto in una padella sauté molto ampia che possa andare in forno o in una pirofila abbastanza grande da contenere facilmente gli stinchi. Quando è ben caldo, unite il cardamomo, i grani di pepe, la cannella, i chiodi di garofano e gli stinchi e fateli rosolare da un lato. Girateli, aggiungendo le fette di cipolla negli spazi tra l'uno e l'altro. Muovete sia la carne sia le cipolle, nella padella in base alla necessità. Una volta rosolato anche il secondo lato degli stinchi, versate il composto che avete frullato e 250 ml d'acqua, portate a ebollizione e coprite.

Infornate per 3 ore, girando gli stinchi ogni 30 minuti.

**Manzo o agnello jhal faraizi** Questa è una specialità della comunità anglo-indiana, nata probabilmente come modo per usare gli avanzi di agnello o manzo arrosto. Quando non c'erano avanzi e veniva voglia di questo piatto, si tagliava la carne fresca a dadini piccoli, la si bolliva con un po' di sale e zenzero finché era tenera e si usava quella. Oggi, invece, potete comprare il roast beef in una gastronomia (chiedete di farvi delle fette spesse 7 mm, non ve ne serviranno molte). *Jhal* significa "piccantezza dei peperoncini", quindi i peperoncini sono essenziali. Questa ricetta, che è quella che mi piace di più, l'ho trovata in un vecchio libro di cucina anglo-indiana di Calcutta, e potete servirla a colazione con o senza uova, oppure da sola con un'insalata. Per 2-4

340 g di patate farinose  
non sbucciate

2 cucchiai di olio d'oliva  
o di colza

½ cucchiaino di semi  
di cumino

1 cipolla media sbucciata e  
tagliata a dadini di 7 mm

2-3 peperoncini verdi freschi  
piccanti (tipo bird's eye)  
tritati

340 g di agnello o manzo  
arrosto tagliato a dadini  
di 7 mm

1 cucchiaino di sale  
pepe nero macinato  
al momento

Bollite le patate in anticipo e mettetele da parte a raffreddare, poi pelatele e tagliatele a dadini di 7 mm.

Scaldate l'olio in una padella grande, preferibilmente antiaderente, su fuoco medio-alto. Quando è ben caldo, unite i semi di cumino e fateli sfrigolare per 5 secondi. Aggiungete la cipolla, le patate e i peperoncini. Abbassate la fiamma a media intensità, mescolate e cuocete per circa 5 minuti o finché la cipolla diventa leggermente traslucida. A questo punto incorporate la carne, il sale e abbondante pepe nero. Mescolate e amalgamate per 1 minuto, poi abbassate a fiamma medio-bassa. Premete tutti gli ingredienti con una spatola per formare un tortino piatto che riempi la padella e cuocete per circa 15 minuti, spostando e girando la padella in modo che il fondo del "tortino" si rosoli in maniera uniforme. Spezzettate e servite caldo.





Verdure

L'India ha alcune delle verdure più gustose al mondo, disponibili fresche a prezzi ragionevoli. I pomodori indiani (e qui includo quelli di Pakistan, Sri Lanka e Bangladesh) possono essere bitorzoluti e deformi, ma hanno una consistenza e un sapore ottimi, e lo stesso vale per i cavoli, i cavolfiori e quasi ogni altro ortaggio vi venga in mente. Nell'Asia meridionale si mangiano anche molti altri tipi di verdure, come zucche serpente, fagioli alati, platani verdi e jackfruit verdi: le migliori verdure del mondo hanno trovato qui la loro strada, e ognuna viene cucinata in centinaia di modi diversi. I fagiolini si possono preparare molto semplicemente con senape, cumino e semi di sesamo; le carote invernali vengono spesso affettate e saltate in padella con il fieno greco fresco o, se non c'è, con il coriandolo; il mais locale viene arrostito, come le castagne, oppure diviso in chicchi e saltato in padella con peperoncini verdi, zenzero, cannella e cardamomo. Poi ci sono le melanzane, ortaggio "carnoso" molto diffuso che si

pensa sia originario dell'India: vengono preparate sotto forma di frittelle, tagliate parzialmente in quarti e farcite, unite agli gnocchi, usate nei pilaf, stufate con i pomodori, cucinate con le mele cotogne, arrostiti e utilizzate per le raite di yogurt.

Potrei scrivere un libro intero di ricette di melanzane dell'Asia meridionale! E lo stesso discorso vale per le patate. Anche se le patate sono arrivate in India dall'Occidente, la nazione le ha fatte sue con estrema naturalezza. Una persona spiritosa di Calcutta diceva che l'unica cosa buona introdotta in India dagli inglesi è stata la patata. La sua consistenza amidacea si sposava a meraviglia con la varietà di spezie dell'Asia meridionale: veniva stufata con pomodori e zenzero, saltata in padella con assafetida e cumino, unita a piselli e cavolfiori e trasformata in curry aromatizzati con peperoncini e semi di senape. Per questo capitolo ho selezionato più di una ventina di ricette semplici, tutte con verdure facilmente reperibili in Occidente, per una varietà infinita di piatti vegetariani. Chi mangia carne e pesce potrà arricchire i pasti con nuovi aromi, sapori e consistenze. E c'è un'altra cosa: non sentitevi in obbligo di preparare un pasto indiano completo ogni volta che volete cucinare uno di questi piatti a base di verdure. La prossima volta che avrete del pollo alla griglia, ad esempio, provate un piatto di patate indiane al posto delle patate bollite, o accompagnate wurstel o salsicce con un piatto di mais indiano: abbinare a piacimento, per semplificarvi la vita e rendere più vari i vostri pasti.

## Melanzane con pomodori

Anche se le melanzane sono di vari colori, per questa ricetta uso quelle viola. Di norma, i pezzi di melanzana vanno prima fritti affinché abbiano la loro consistenza untuosa e setosa, poi si possono aggiungere a tante salse diverse. Io però ho trovato un modo di prepararle che richiede meno olio: le griglio. Servitele calde con un curry di agnello o pollo, oppure come insalata con carni fredde, come il pollo in stile tandoori alla menta (vedi pag. 85). **Per 4-6**

**5 melanzane medie (circa 140 g ciascuna) tagliate a pezzi di 5 x 2,5 cm e con la buccia almeno da un lato**

**sale**

**5 cucchiaini di olio d'oliva, di colza o di arachidi**

**1 cucchiaino di semi di senape nera o gialla**

**½ cucchiaino di semi di cumino**

**½ cucchiaino di semi di finocchio**

**½ cucchiaino di semi di nigella (kalonji), se disponibili**

**1 peperoncino rosso secco piccante**

**2 spicchi d'aglio sbucciati e tritati**

**340 g di pomodori pelati e tagliati a pezzetti (vedi pag. 266)**

**¼ di cucchiaino di zucchero semolato**

Scaldate il grill al massimo, posizionando un ripiano in modo che sia a 13-15 cm dalla fonte di calore.

Distribuite i pezzi di melanzana in una teglia e condite con ½ cucchiaino di sale e 2 cucchiaini di olio. Mescolate e mettete sotto al grill per circa 15 minuti, girandoli di tanto in tanto finché sono dorati su tutti i lati.

Scaldate i 3 cucchiaini di olio rimasti in una padella sauté grande su fuoco medio-alto. Quando è ben caldo, unite tutti i semi e il peperoncino. Non appena i semi di senape iniziano a scoppiettare, dopo pochi secondi, aggiungete l'aglio. Mescolate un paio di volte finché è dorato, poi incorporate rapidamente i pomodori, le melanzane grigliate, ¼ di cucchiaino di sale e lo zucchero. Mescolate e portate a lieve bollire, poi coprite, abbassate la fiamma e fate sobbollire piano per circa 20 minuti, mescolando di tanto in tanto finché le melanzane sono tenere e ricoperte dalla salsa.

**Melanzane in salsa nord-sud** Questo è uno dei piatti che nella nostra famiglia amiamo di più: ricorda lo stile Hyderabadi, in cui si combinano condimenti indiani del nord e del sud, e nel corso degli anni ho semplificato la ricetta. Potete usare le melanzane giapponesi lunghe e tenere, le melanzane viola "baby", o quelle striate bianche e viola: l'obiettivo è tagliare dei pezzi che abbiano più buccia possibile, in modo che non si sfaldino. Servitele calde con curry di carne o verdure, riso e dal, oppure fredde come insalata. Sono buone con il pollo karhai (vedi pag. 79) e io le adoro con il prosciutto. **Per 4-6**

4 cucchiaini di olio d'oliva o di colza  
1/8 di cucchiaino di assafetida in polvere  
1/2 cucchiaino di urad dal decorticato o di piselli gialli spezzati  
1/2 cucchiaino di semi di senape  
1/2 cucchiaino di semi di cumino  
1/2 cucchiaino di semi di nigella (kalonji), se disponibili  
1/2 cucchiaino di semi di finocchio  
1 cipolla media sbucciata e tritata  
2 spicchi d'aglio sbucciati e tritati  
675 g di melanzane (vedi sopra) tagliate a pezzi di 2,5 cm (quelle baby prima tagliate a metà per il lungo)  
2 pomodori medi grattugiati (circa 300 ml, vedi pag. 266)  
250 ml di brodo di pollo o acqua  
1 cucchiaino di sale  
1/4-1/2 cucchiaino di pepe di Cayenna

Scaldate l'olio in una padella molto grande su fuoco medio-alto. Quando è ben caldo, unite l'assafetida e l'urad dal. Non appena il dal diventa un po' più scuro, aggiungete nell'ordine i semi di senape, di cumino, di nigella e di finocchio. Quando i semi di senape iniziano a scoppiettare, dopo pochi secondi, incorporate la cipolla. Mescolate e soffriggete per 1 minuto, poi aggiungete l'aglio e le melanzane. Girate e cuocete per 4-5 minuti o finché la cipolla è leggermente dorata.

Versate i pomodori, il brodo, il sale e il pepe di Cayenna, mescolate e portate a ebollizione. Coprite, abbassate la fiamma e cuocete dolcemente per circa 20 minuti, o finché le melanzane sono tenere, girando di tanto in tanto.



## Melanzane in salsa nord-sud con sesamo o arachidi

2 cucchiaini di pasta di sesamo (tahina) o burro di arachidi  
120 ml di brodo di pollo o acqua

Seguite le indicazioni della ricetta precedente, ma 10 minuti prima della fine della cottura mettete la pasta di sesamo (tahina) o il burro di arachidi in una ciotolina. Aggiungete lentamente il brodo di pollo o l'acqua e mescolate bene, poi versate il composto nella padella e amalgamate. Coprite e continuate a cuocere a fiamma bassa finché le melanzane sono tenere.

**Fagiolini in stile India del sud** In genere nel sud dell'India le verdure si cucinano in modo semplice: qui i fagiolini vengono sbollentati e poi saltati velocemente in padella con le spezie. Potete servirli con qualsiasi piatto di carne rossa, bianca o pesce, sia dell'Asia meridionale che occidentale. **Per 4**

450 g di fagiolini mondati e tagliati a pezzi di 2,5 cm  
sale  
3 cucchiaini di olio d'oliva o di colza  
1/2 cucchiaino di semi di cumino  
1/2 cucchiaino di semi di senape marrone o gialla  
1/2 cucchiaino di semi di sesamo  
1/8 di cucchiaino di pepe di Cayenna

Portate a ebollizione 2 l d'acqua. Aggiungete 1 cucchiaino di sale e poi i fagiolini e fateli bollire per 4-5 minuti o finché sono appena teneri. Scolateli subito e lasciateli nel colino.

Scaldate l'olio in una padella su fuoco medio-alto. Quando è ben caldo, unite i semi di cumino, di senape e di sesamo. Non appena i semi iniziano a scoppiettare, dopo pochi secondi, togliete la padella dal fuoco e aggiungete i fagiolini. Mescolate, rimettete la padella sul fuoco, abbassando la fiamma a intensità medio-bassa. Girate per circa 1 minuto, aggiungendo 1/2 cucchiaino di sale e il pepe di Cayenna, e servite subito.

**Okra con scalogni** (*Bhuni Bhindi*) Ecco la mia ricetta preferita per l'okra, anche se devo ammettere che mi piace anche semplice e croccante, cotta in padella. Dato che è un ortaggio vischioso, non si lava mai, ma si pulisce con un panno umido e si lascia asciugare all'aria prima di tagliarlo: con la giusta cottura la sua consistenza si riduce un po'. Nel nord dell'India le cipolle rosa-rossastre sono la norma, mentre nel sud si usano gli scalogni: mi pare che oggi siano sempre più grossi, quindi vi consiglio di usarne circa tre di quelli più grandi. Quando ero bambina, per pranzo non volevo altro che questo piatto di okra, un po' di chapati, il mio moong dal di tutti i giorni (vedi pagg. 222 e 192) e un relish di yogurt. Naturalmente si può servire anche con i curry di carne. **Per 4**

340 g di okra piccola e tenera, pulita come descritto sopra

4 cucchiaini di olio d'oliva, di colza o di arachidi

½ cucchiaino di semi di cumino

60 g di scalogno o cipolla sbucciati e tagliati a metà per il lungo, poi a mezzelune sottili

1 cucchiaino e ½ di coriandolo macinato

¼ di cucchiaino di peperoncini rossi secchi schiacciati

½ cucchiaino di sale

1 cucchiaino di succo di limone

Tagliate il gambo e la punta dei baccelli di okra (potete tagliarne 3-4 contemporaneamente), poi tagliate ogni baccello in diagonale in 3-4 fette, a seconda delle dimensioni.


Scaldare l'olio in una padella media su fuoco medio-alto. Quando è ben caldo, unire i semi di cumino e, pochi secondi dopo, l'okra a fette. Mescolare e cuocere per circa 5 minuti: l'okra si deve dorare un po'.

Mettere anche gli scalogni nella padella e continuare a girare e a cuocere per circa 3 minuti, finché si dorano. A questo punto abbassare la fiamma, aggiungere il coriandolo, i peperoncini e il sale. Mescolare e cuocere per altri 7-9 minuti o finché l'okra è croccante e ben cotta, quindi completare con il succo di limone e mescolare.





Dal: fagioli secchi,  
legumi e piselli spezzati



È difficile per gli indiani trovare un termine che includa ciò che mangiano ogni giorno, in varie versioni: il *dal*. C'è chi semplifica parlando di "lenticchie" e spera si capisca: così i poppadom sono "cialde di lenticchie", quando sono fatti con diverse farine di piselli. In Occidente, però, se si parla di lenticchie vengono in mente quelle rosse, verdi, marroni, e non i fagioli secchi, i ceci o i piselli spezzati, che in India racchiudiamo in "dal". Ho usato questo termine in tutto il libro perché non c'è altro che funzioni. Per pronunciarla, basta ricordare che la "a" è lunga e che la "d" è morbida. Poiché deriva da *dalna* (dividere), *dal* significa proprio "piselli spezzati", ma ora racchiude tutta la famiglia dei fagioli e dei piselli secchi, sia spezzati che interi, decorticati o meno. Per la maggior parte degli indiani, il dal è una delle principali fonti di proteine, abbinato a un cereale (di solito riso o pane piatto) e allo yogurt naturale fatto in casa o a un condimento a base di yogurt, il relish. L'impostazione di un pasto tradizionale indiano è nata nell'antichità ed è rimasta immutata fino a oggi. Quando ero piccola, i pranzi in famiglia non prevedevano carne (a meno che non fosse un giorno di festa): mangiavamo riso o chapati, un dal,

due verdure, un'insalata e dello yogurt, come nel resto dell'India: il riso o i chapati erano la costante, tutto il resto variava. Gli indiani mangiano tipi diversi di dal e li cucinano in tanti modi: si possono variare le spezie, si può mangiare un determinato dal un giorno e un altro il giorno dopo, o si possono mescolare i tipi di legumi; quelli spezzati si possono tostare prima della cottura, si può preparare un dal con carne, pesce o verdure, o realizzare una ricetta con la farina di legumi. Si può andare avanti per mesi senza mangiare due volte lo stesso tipo di dal. Alcuni sono di origine indiana: il *moong dal* (noto come fagiolo mung e usato in Asia orientale per i germogli) e l'*urad dal*, leggermente glutinoso, hanno entrambi radici antiche in India. I ceci e le lenticchie rosse sono arrivati dal Medio Oriente in tempi remoti: l'India coltivava ceci già nel 2500 a.C. Il *toor dal* (il caiano) potrebbe provenire dall'Africa, ma non si esclude che possa anche essersi sviluppato anche in India. Molti dei fagioli interi, come quelli rossi e di altri colori, sono giunti dal Nuovo Mondo con i colonialisti arrivati intorno al XVI secolo: questi furono poi cacciati, ma l'India si tenne i fagioli, aggiungendoli alla sua collezione di dal. Entrando in un negozio indiano, le tipologie che si trovano



sono davvero incredibili. Ci sono i fagioli e i piselli interi: i fagioli rossi grandi e piccoli, i fagioli dall'occhio nero, le lenticchie rosse (*sabut masoor*), l'*urad dal*, i fagioli mung, i ceci (verdi, neri, marroni, grandi e piccoli) e altro. Per la maggior parte di questi c'è la versione spezzata, decorticata o meno. E poi ci sono farine ricavate da quasi tutti questi ingredienti, dove la più popolare è la nutriente farina di ceci. Questa è presente in quasi tutte le case dell'Asia del sud: si usa per preparare frittelle, gnocchi e snack, oltre che per addensare zuppe e stufati e per evitare che le salse a base di yogurt cagliano quando le si scaldano. Ricordo che mia madre cucinava le frittelle nelle giornate fredde: preparava una pastella di farina di ceci, vi immergeva patate e cimette di cavolfiore a fettine sottili e peperoncini interi, poi li friggeva e li mangiavamo con un chutney verde. Io cerco di fare lo stesso con i miei nipoti: in inverno preparo una pastella densa consistente e vi immergo gamberi e cipolle a pezzi, ne prelevo un cucchiaino colmo e lo lascio cadere nell'olio caldo, friggendole finché diventano di un colore rossastro-dorato intenso. Ci sediamo tutti accanto al fuoco e spariscono subito (vedi frittelle di gamberi e cipolle a pag. 27). Il dal classico si può paragonare a una zuppa,

ma la consistenza finale è questione di gusti, e varia da fluida a densa (in India, un detto recita che quando arrivano ospiti, basta aggiungere altra acqua al dal!). Chi lo mangia con il riso prende prima il riso e poi ci versa il dal sopra e un po' di lato, in modo da poterlo mangiare in due modi: mescolato al riso o unendolo alle verdure, allo yogurt o ai sottaceti. Quando l'accompagnamento è il pane piatto, si versa in piccole ciotole di metallo dette *katoris*, così è più facile raccoglierlo. Naturalmente ci sono delle eccezioni: in genere i fagioli neri (*kali dal*) sono in una versione densa e si versano direttamente nel piatto. Per gran parte dei dal si parte lavando i legumi e bollendoli in acqua finché sono teneri: fin qui sono insipidi, ma la trasformazione è alla fine, quando si scalda l'olio o il ghee, si aggiungono le spezie e i condimenti, si fanno sfrigolare e poi si versa tutto sul dal. Più freschi sono i legumi, più rapida è la cottura: se li avete vecchi di anni, probabilmente è meglio buttarli, o prepararsi a cuocerli per ore. È meglio mangiarli entro un anno dalla raccolta e dall'essiccazione: se hanno due anni sono ancora buoni, ma possono richiedere una cottura più lunga.



**Fagioli dall'occhio con zucca butternut** Gli indiani abbinano i fagioli e i piselli secchi praticamente con tutte le verdure. In questo caso uso la zucca o la butternut, che conferiscono una delicata nota dolce. In India questo piatto si gusta con pane piatto integrale, relish a base di yogurt, insalate e sottaceti. Per un pasto occidentale, potete servire questi fagioli con fette di baguette come primo piatto, oppure con carne di maiale o agnello arrosto. **Per 6**

340 g di fagioli dall'occhio secchi  
3 cucchiaini di olio d'oliva o di colza  
½ cucchiaino di semi di cumino  
½ cucchiaino di semi di finocchio  
1 cipolla media sbucciata e tritata  
3 spicchi d'aglio sbucciati e tritati finemente  
½ cucchiaino di zenzero fresco pelato e tritato finemente  
1 peperoncino verde fresco piccante tritato  
4 cucchiaini di passata di pomodoro (vedi pag. 266)  
1 cucchiaino e ½ di sale  
⅛-¼ di cucchiaino di pepe di Cayenna  
340 g di zucca butternut o zucca classica pelata, privata dei semi e tagliata a pezzi di 2,5 cm (vedi pag. 268)

Mettete a bagno i fagioli per una notte, coprendoli abbondantemente d'acqua, poi scolateli.

Scaldare l'olio in una pentola grande e pesante su fuoco medio-alto. Quando è ben caldo, unite il cumino e i semi di finocchio e fateli sfrigolare per 10 secondi, poi aggiungete la cipolla, mescolando e soffriggendo finché si dora sui bordi. Incorporate l'aglio, lo zenzero e il peperoncino e mescolate per 1 minuto, poi unite la passata di pomodoro e girate per un altro minuto. A questo punto aggiungete i fagioli, il sale, il pepe di Cayenna, la zucca e 1,12 l d'acqua e portate a ebollizione. Coprite parzialmente, abbassate la fiamma e cuocete per circa 1 ora o finché i fagioli sono teneri.



**Salsa di yogurt (Karhi)** Dato che lo yogurt si rapprenderebbe in grumi poco appetitosi scaldandolo così com'è, prima viene stabilizzato con la farina. In India, dove ci sono molti vegetariani che sanno che un legume, un cereale e un prodotto caseario possono costituire un pasto equilibrato, si usa la farina di ceci. Nota anche come *besan*, è molto nutriente e con un gusto nocciolato evidente. I *karhi* vengono preparati in gran parte dell'India, con molte interessanti varianti regionali. Questa salsa di yogurt, squisita e speziata, si versa sul riso o viene presentata in ciotole individuali per gustarla con pane piatto integrale, spesso servendo a parte carne e verdure. **Per 6**

100 g di farina di ceci setacciata  
475 ml di yogurt bianco, preferibilmente bio  
3 cucchiaini di olio d'oliva o di colza  
1 cucchiaino e ½ di semi di cumino  
1 cucchiaino e ½ di semi di senape marrone o gialla  
1 cucchiaino di semi di finocchio  
3 peperoncini rossi secchi piccanti

½ cucchiaino di curcuma in polvere  
circa 15 foglie di curry fresche o 8 foglie di basilico spezzettate  
1 cucchiaino e ¾ di sale

Mettete la farina in una ciotola capiente e versateci molto lentamente 250 ml d'acqua, sbattendo con una frusta fino a sciogliere i grumi. Unite lo yogurt e amalgamate fino a ottenere un composto liscio, poi versateci gradualmente un altro litro d'acqua, sempre sbattendo.

Scaldate l'olio in una pentola media su fuoco medio-alto. Quando è ben caldo, unite i semi di cumino, di senape e di finocchio e i peperoncini: non appena i semi di senape iniziano a scoppiettare, dopo pochi secondi, aggiungete la curcuma e le foglie di curry. Date una mescolata, poi versateci il composto con lo yogurt, mescolando con una frusta. Abbassate la fiamma a media intensità, salate e continuate a mescolare con la frusta finché il composto si addensa e inizia a bollire. Abbassate la fiamma, coprite parzialmente e cuocete per 25 minuti.

**Lenticchie rosse con zenzero** Le lenticchie rosse, note come *masoor dal* o lenticchie rosse decorticate, di solito sono di varie tonalità di rosa salmone: originarie del Medio Oriente, sono arrivate in India presto e le si mangia in tutto il nord del Paese. Questo piatto si può inserire in gran parte dei pasti indiani, ma sono gustose anche sulla pasta. **Per 4-5**

3 spicchi d'aglio sbucciato e schiacciato  
1 cucchiaino di zenzero fresco pelato e grattugiato finemente  
1 cucchiaino di coriandolo macinato  
1 cucchiaino di cumino macinato  
¼ di cucchiaino di pepe di Cayenna  
¼ di cucchiaino di curcuma in polvere  
3 cucchiaini di olio d'oliva o di colza  
4 cucchiaini di cipolle sbucciate e tritate  
140 g di pomodori a pezzettini  
200 g di lenticchie rosse decorticate (masoor dal) lavate e scolate  
¾-1 cucchiaino di sale  
3 cucchiaini di coriandolo fresco tritato  
1 cucchiaino di burro (facoltativo)

Mescolate l'aglio, lo zenzero, il coriandolo in polvere, il cumino, il pepe di Cayenna e la curcuma in una ciotolina.

Scaldate l'olio in una pentola di medie dimensioni su fuoco medio. Quando è ben caldo, unite le cipolle, mescolate e soffriggete finché si dorano sui bordi, poi aggiungete il mix di spezie della ciotola. Mescolate per 1 minuto e incorporate i pomodori, girate e cuocete, raschiando il fondo, finché i pomodori sono morbidi.

A questo punto unite le lenticchie, 800 ml d'acqua e il sale e portate a ebollizione. Coprite parzialmente, abbassate la fiamma e cuocete per 45 minuti. Mescolate bene e proseguite la cottura senza coperchio per altri 5 minuti. Poco prima di servire, incorporate il coriandolo fresco e il burro (se lo usate).



Riso e altri cereali

In gran parte dell'Asia meridionale, i cereali sono il cuore dei pasti. Mentre un occidentale potrebbe dire: "Oggi mi va dell'agnello arrosto, cosa posso mangiarci insieme?", la gran parte degli asiatici del sud dà per scontato che mangerà riso, pane o noodles, in base alla tradizione locale. L'unica domanda da fare è: "Oggi cosa voglio abbinare al mio piatto principale a base di cereali?".

Prendiamo un villaggio del Punjab, o il Punjab nella parte orientale del Pakistan o quello nella parte nord-occidentale dell'India. Poiché prima dell'indipendenza dell'India, i due Punjab erano un unico Stato, il loro cibo è abbastanza simile: la

base è costituita da vari tipi di pane integrale cotti nei tandoori o, per la colazione, da

paratha (un tipo di pane cotto sulla piastra)

integrali cotti su piastre di ghisa. In tutte le famiglie si mangia il pane con dal, sottaceti, magari una verdura e yogurt.

In Pakistan è possibile che si sostituisca la verdura con uno spiedino di carne o un curry, e nelle occasioni speciali è un classico il riso pilaf.

Ora prendiamo un villaggio dell'India meridionale, del Bangladesh o dello Sri Lanka, dove l'alimento base è il riso: in famiglia è probabile che si prepari una bella dose di riso, molto semplice, magari anche senza sale, pronto ad assorbire i sapori degli accompagnamenti speziati. In Bangladesh, Sri Lanka e in alcune regioni costiere del sud dell'India potrebbe trattarsi di un curry di pesce, e di sicuro un dal e uno yogurt per tutti i vegetariani dell'India meridionale. Nelle occasioni speciali c'è anche del pane piatto, a base di farina di riso o di grano. Le colazioni nel sud dell'India e nello Sri Lanka possono essere a base di noodles di farina di riso serviti con latte di cocco fresco aromatizzato al cardamomo, tortini di riso macinato serviti con chutney di cocco o con un dal, o altri tortini a base di riso. Sono comuni i noodles di riso sottili, preparati spingendo la pasta in uno stampo e cuocendo a vapore il nido che si forma, da mangiare a colazione, pranzo e cena.

A cena si possono anche servire con un curry di pesce. Non è facile fare gli spaghetti di riso in casa, a meno che non si sia molto esperti, quindi potete acquistare noodles di riso secchi dell'Asia orientale e farli rinvenire in acqua (vedi pag. 219).

Il grano non è solo alla base del pane: una semola grossolana viene usata nell'Asia meridionale per preparare halvas dolci e pilaf salati. A pagina 206 trovate il pilaf di semola con piselli, e in Punjab ne ho provato uno a base di bulgur (vedi pag. 218).

A Delhi, la mia città natale, l'alimento di base era il grano, che gustavamo sotto forma di piccoli e delicati chapati, pani piatti di farina integrale, ma a pranzo mangiavamo anche il riso (basmati). Tutte le carni, le verdure, i dal e i relish venivano prima offerti con il riso basmati semplice non salato (vedi pag. 201) e poi con i chapati (vedi pag. 222). La domenica a pranzo mangiavamo spesso un ricco pilaf di carne, con verdure e relish a parte, e in molte occasioni c'erano anche le polpette.

Il riso si può cucinare praticamente con tutto: spezie e condimenti, piselli freschi, dal, carne, pomodori, noci e frutta secca, gamberi, cocco e qualsiasi cosa vi suggerisca la fantasia.

In questo capitolo troverete molte ricette di questo tipo. Mentre i sud-asiatici sono dipendenti dal pane o dal riso, voi potete mescolare e abbinare a piacimento: fate ciò che

è più facile e conveniente. Se non vi va di preparare pane piatto o riso, mangiate il vostro curry con pita, una baguette, una tortilla di mais o un "selice". Che cos'è un "selice"? Nelle città dell'India e del Pakistan troverete molti cittadini seduti a un tavolino all'aperto di un ristorante economico, mentre gustano il loro curry piccante con un "selice" di pane: sì, una fetta di pane!

## Noodles di riso sottili con cavolini di Bruxelles

Questo piatto in stile India del sud si può anche preparare con del cavolo affettato. Vedrete che qui si usa un po' di riso crudo come condimento, che dà una consistenza croccante. Serviteli con un curry di agnello o di manzo o con carni alla griglia. Per 4

180 g di noodles di riso secchi sottili (comprati nei negozi thai)

225 g di cavolini di Bruxelles

2 cucchiaini di olio d'oliva o di colza

½ cucchiaino di riso crudo bianco di qualsiasi tipo

½ cucchiaino di semi di senape marrone

4 peperoncini rossi secchi piccanti

10-15 foglie di curry fresche o 5 foglie di basilico spezzettate

1 cucchiaino di sale

Mettete a bagno i noodles di riso per 2-3 ore in una grande ciotola d'acqua fredda coprendoli completamente. Scolateli, lasciateli nel colino e tagliateli in una lunghezza gestibile con un paio di forbici da cucina.

Mondate i cavolini di Bruxelles e tagliate ognuno a metà per il lungo, poi nell'altro senso a striscioline spesse 5 mm.

Scaldare l'olio in una padella antiaderente su fuoco medio-alto. Quando è ben caldo, unite il riso e dopo 5 secondi i semi di senape e i peperoncini: non appena i semi iniziano a scoppiettare, una questione di secondi, aggiungete le foglie di curry e i cavolini. Mescolate e soffriggete per 5 minuti o finché i cavolini sono leggermente dorati. Versate 120 ml d'acqua e coprite, abbassate la fiamma e cuocete per 1 minuto.

Incorporate i noodles di riso preparati e il sale e mescolate per 3-4 minuti. Versate 250 ml d'acqua e portate a lieve bollore, poi coprite e cuocete a fuoco molto basso per 5 minuti, mescolando spesso.



## Relish e accompagnamenti



Gli abitanti dell'Asia meridionale sono molto esigenti quando si tratta dei loro pasti: vogliono che siano piacevoli, confortanti e nutrienti, pretendono contrasti di sapori e consistenze e si aspettano anche che ogni boccone offra un'ampia varietà di possibilità stimolanti.

Quest'ultimo aspetto è il compito dei relish, accompagnamenti o condimenti che vengono serviti a ogni pasto. Il termine "relish" è vasto e generico. Pensate per esempio ai sottaceti serviti in una gastronomia ebraica di New York, alla senape e al rafano accanto al roastbeef inglese o alla *rouille* che accompagna una zuppa di pesce francese: tutti aggiungono quel qualcosa in più, un po' di sprint. Spesso i sud-asiatici hanno in tavola più di un elemento di questo tipo, e le ragioni sono in parte nutrizionali: i relish a base di yogurt aggiungono proteine, i chutney freschi a base di erbe o tamarindo apportano vitamine e ferro, mentre le insalate fresche sono una fonte di fibre.

Ma c'è dell'altro: in questa parte del mondo è importante che ogni boccone offra la possibilità di variare. Si può decidere a proprio piacimento di non sfruttare questa opzione, ma deve esserci la possibilità: ecco perché in tavola vengono presentati tutti questi condimenti.

Non tutti i relish si preparano il giorno stesso del consumo: magari i sottaceti sono stati preparati mesi prima o addirittura acquistati; è possibile che i chutney dolci,

tipo conserve, siano già in dispensa o siano stati acquistati; a essere preparati il giorno stesso sono i relish di yogurt, il chutney verde o rosso fresco e l'insalata, che può anche essere semplicemente a base di fette di cipolla cruda con pomodori e cetrioli.

Anche se non avete disponibilità economiche e mangiate un pasto molto semplice a base di riso o pane e fagioli, potete aggiungere un po' di yogurt a un boccone, un po' di sottaceti al successivo, un po' di insalata al terzo e un po' di chutney fresco al quarto. Il mondo è nelle vostre mani: ora siete re o regine in casa vostra!

**Salaad** La mia famiglia, del nord dell'India, la chiamava *salaad* (insalata), ma insalate simili con condimenti vari sono note in alcune parti del Paese come *cachumbar*. In genere queste prevedono cipolle (quelle rosse indiane), cetrioli e pomodori, ma, in base alla stagione, a Delhi potevamo trovarci anche ravanelli o cavolo rapa. In alcune zone si aggiungono fagioli mung appena germogliati e arachidi. Questa insalata fresca era sempre sulla nostra tavola in una forma o nell'altra, con un condimento semplicissimo aggiunto all'ultimo: non c'era mai olio, ma succo di lime fresco, sale, pepe, peperoncino in polvere e semi di cumino tostati macinati. Ne mettevamo una generosa quantità nei piatti (o nei piatti a parte) e la mangiavamo con tutto. **Per 4**

140 g di cetrioli pelati tagliati a dadini di 7 mm

7 pomodorini ciliegino grandi tagliati in quattro o 12 più piccoli tagliati a metà

1 scalogno grande sbucciato e tagliato a fettine sottili per il lungo

½ cucchiaino di sale

pepe nero macinato al momento

½ cucchiaino di semi di cumino tostati e macinati (vedi pag. 267)

⅛ di cucchiaino di pepe di Cayenna

1 cucchiaio di succo di lime o di limone

Mettete i cetrioli, i pomodori e lo scalogno in una ciotola, poco prima di servire aggiungete gli altri ingredienti e mescolate bene.

## Chutney di arachidi con semi di sesamo

Anche se si può servire con tutti i piatti indiani, è particolarmente buono con le carni grigliate e gli spiedini, ed è una salsa entusiasmante per le verdure e ogni sorta di chips e frittelle. Si può anche usare al posto del burro in un panino: provatelo con formaggio, tacchino, pomodoro e lattuga. Per circa 7-8 cucchiaini

- 2 cucchiaini di burro di arachidi, preferibilmente non salato
- 2 cucchiaini di yogurt bianco
- 1 cucchiaino di succo di limone
- 1 cucchiaino di scalogno sbucciato e tritato finemente
- 1 cucchiaino di coriandolo tritato finemente
- ½-¾ di cucchiaino di pepe di Cayenna
- ¼ di cucchiaino di sale
- 1 cucchiaino di olio d'oliva o di colza
- 1 cucchiaino di semi di sesamo

Mettete il burro di arachidi in una ciotolina con 1 cucchiaino d'acqua, lo yogurt, il succo di limone, lo scalogno, il coriandolo, il pepe di Cayenna e il sale (se usate il burro di arachidi salato, assaggiare prima di aggiungere altro sale). Mescolate fino a ottenere un composto liscio e provate per verificare l'equilibrio dei condimenti.

Scaldate l'olio in un padellino a fondo spesso su fuoco medio. Quando è ben caldo, unite i semi di sesamo. Scuotete finché si dorano leggermente o iniziano a scoppiettare, poi versate i semi e l'olio nel chutney e mescolate bene.



## Chutney cotto di cocco dello Sri Lanka

Questo chutney delizioso è perfetto per accompagnare tutti i tipi di tortini salati di riso al vapore e pancakes. Io lo adoro con il pilaf di semola a pag. 216, ma si può servire con la maggior parte dei piatti indiani. Si conserva in frigorifero per due o tre giorni e gli avanzi si possono congelare. Per 6-8

- 1 cucchiaino di succo di lime o di limone
- 2 spicchi d'aglio sbucciati e tritati
- ½ cucchiaino di sale
- 3 peperoncini verdi freschi piccanti tritati
- ¼ di cucchiaino di semi di cumino
- 1 scalogno medio sbucciato, metà tagliato a pezzetti e metà tagliato a fettine verticali sottili
- 20-25 foglie di curry fresche, se disponibili
- 60 g di cocco fresco grattugiato (scongelato se surgelato)
- 1 cucchiaino di olio d'oliva o di colza
- ¼ di cucchiaino di semi di senape marrone

Mettete 120 ml d'acqua, il succo di lime, l'aglio, i peperoncini, il cumino, lo scalogno a pezzetti e 10-15 foglie di curry in quest'ordine in un frullatore e lavorate bene. Unite il cocco e frullate di nuovo.

Scaldate l'olio in un padellino su fuoco medio. Quando è ben caldo, unite i semi di senape: non appena scoppiettano, dopo pochi secondi, aggiungete le 10 foglie di curry rimaste e lo scalogno affettato. Mescolate e cuocete finché lo scalogno si ammorbidisce leggermente, poi versate il contenuto del frullatore. Mescolate e portate a lieve bollore. Cuocete a fiamma bassa per 1 minuto, quindi spegnete il fuoco. Servitelo caldo o a temperatura ambiente.

# Indice

## aceto di mele

- pasta di senape dello Sri Lanka 252
- pollo vindaloo alle spezie 95

## aglio 260

- bietole con zenzero e aglio 148
- gamberi con aglio e peperoncino 30-1
- spinaci con aglio e cumino 169

## agnello 108

- agnello bhuna alla moda di Delhi 112
- agnello con lenticchie 129
- agnello dumpukht del Kashmir 116-17
- agnello jhal faraizi 132-3
- carne rossa del Rajasthan 122-3
- costolette di agnello grigliate alla pakistana 118
- curry di agnello con spezie intere 119
- curry verde di agnello 120
- korma di agnello in salsa di mandorle e zafferano 124
- macinato di agnello al limone con menta e coriandolo 113
- macinato di agnello con patate 114-15
- spiedini di agnello con menta 111
- spiedini di agnello del Punjabi 110
- stinchi di agnello brasati con cardamomo e cipolla 125
- stufato di agnello del Kerala 121

## anacardi tostati speziati 14

## ananas

- relish di ananas con pasta di senape 252
- yogurt con ananas 244-5

## anelli di cipolla crudi sottili 236

## arachidi

- chutney di arachidi con semi di sesamo 240
- melanzane in salsa nord-sud con sesamo o arachidi 145

## arhar dal con pomodoro

- e cipolla 195

## arrosto di manzo dello Sri Lanka 136-7

## assafetida 260

## ata vedi farina per chapati

## bhaaji di funghi 157

## bhuna

- agnello bhuna alla moda di Delhi 112
- quaglia bunha del Pakistan 104-5

## bianchetti fritti alla maniera

- dello Sri Lanka 28-9

## bietole

- bietole con zenzero e aglio 148

## zuppa di okra e bietole 34

## biryani con gamberi 210

## broccoli karhai 146-7

## brodo di Peshawar con funghi e pesce 40-1

## brodo di pollo 260

## cachumbar di cavolfiore 234-5

## calamari

- calamari al salto con semi di senape 62-3
- curry di calamari 64

## cannella 260

## capra 108

- curry di capra alla pakistana con patate 131

## cardamomo 261

- curry di pollo con cardamomo 96-7

## stinchi di agnello brasati con

- cardamomo e cipolla 125

## carne rossa del Rajasthan 122-3

## carote 140

- carote al coriandolo 150-1
- curry di verdure miste del sud dell'India 174-5

## sottaceti di verdure con pasta

- di senape dello Sri Lanka 253

## stufato di agnello del Kerala 121

## ceci

- ceci con funghi 184-5
- ceci da sgranocchiare 18
- ceci in salsa 187
- ceci speziati con patate 186
- yogurt con pomodori e ceci 250-1

## cetrioli

- insalata di cetrioli alla maniera del nord dell'India 232

## salaad 231

## zuppa fredda di cetrioli 32

## chaat

- chaat di patate 162
- chaat di patate e piselli 163

## chaat masala 261

## chapati (pane piatto integrale) 200, 222-3

## chiodi di garofano 261

- zuppa di spinaci e zenzero ai chiodi di garofano 42

## chutney

- chutney cotto di cocco dello Sri Lanka 241

## chutney di arachidi

- con semi di sesamo 240

## chutney di peperone rosso

- di Peshawar 238

## chutney di pomodoro

- del Bengala 239

## chutney verde fresco 237

## cipolle 261

- anelli di cipolla crudi sottili 236

## arhar dal con pomodoro

- e cipolla 195

## curry di manzo al forno 134

## curry di pomodori e cipolle 173

## fegato di vitello con cipolle 135

## frittelle di gamberi

- e cipolle 26-7

## pollo intero al forno con salsa

- di mandorle e cipolle 98-9

## salsina aceto-peperoncino-cipolla 236

## stinchi di agnello brasati

- con cardamomo e cipolla 125

## cocco 261

## chutney cotto di cocco

- dello Sri Lanka 241

## chutney verde fresco 237

## sambal di cocco

- dello Sri Lanka 242

## yogurt con ananas 244-5

## condimenti 260-8

## coriandolo 262

## carote al coriandolo 150-1

## chutney verde fresco 237

## curry verde di agnello 120

## lenticchie verdi con fagiolini

- e coriandolo fresco 197

## macinato di agnello al limone con

- menta e coriandolo 113

## pollo arrosto con zenzero

- e coriandolo 88

## polpette anglo-indiane

- di salsiccia 126-7

## riso dello Sri Lanka con coriandolo

- fresco e lemongrass 205

## costolette di agnello grigliate

- alla pakistana 118

## costolette di maiale piccanti, dolci

- e salate 130

## cozze in salsa cremosa al cocco 68-9

## cumino

## melanzane con finocchio

- e cumino 24

## patate con semi di cumino

- e di senape 168

## spinaci con aglio e cumino 169

## zucchine e zucche gialle estive

- con cumino 152

## curcuma 262

## curry

## curry anglo-indiano

- di salsiccia 128

## curry bianco di zucchine

- dello Sri Lanka 153

## curry di agnello con spezie intere 119

## curry di capra alla pakistana

- con patate 131

## curry di funghi e piselli 158

## curry di gamberi di Goa 65

## curry di lenticchie di Goa 191

## curry di manzo al forno 134

## curry di patate del sud dell'India

- 164-5

## curry di patate e piselli 166-7

curry di pesce  
del Bangladesh 57  
curry di pesce  
dello Sri Lanka 60  
curry di pesce in stile Kerala 58–9  
curry di pollo con cardamomo 96–7  
curry di pollo in stile Kerala 94  
curry di pomodori e cipolle 173  
curry di pomodoro agrodolce veloce  
del Gujarat 172  
curry di verdure miste del sud  
dell'India 174–5  
curry di uova 78  
curry verde di agnello 120  
curry in polvere 262

dal 9, 177–97, 262  
arhar dal con pomodoro  
e cipolla 195  
curry di lenticchie di Goa 191  
il mio moong dal  
di tutti i giorni 192–3  
kali dal 179  
moong dal 178  
moong dal tostato  
con senape indiana 194  
riso con moong dal 209  
toor dal 178  
toor dal con mais 196  
urad dal 178, 262

fagioli  
fagioli in scatola con spezie indiane  
183  
*vedi anche* fagioli dall'occhio; fagioli  
neri; fagiolini;

fagioli dall'occhio con zucca butternut  
180–1

fagioli neri 182

fagiolini 140

curry di verdure miste del sud  
dell'India 174–5

fagiolini in stile India  
del sud 145

lenticchie verdi con fagiolini  
e coriandolo fresco 197

sottaceti di verdure con pasta  
di senape dello Sri Lanka 253

farina di ceci 179, 262

frittelle di gamberi e cipolle 26–7

farina per chapati 262

fegato di vitello con cipolle 135

fette di melanzane grigliate

con salsa allo yogurt 23

fieno greco 47, 267

filetti di pesce con copertura verde

piccante 52–3

foglie di cavolo in stile Kashmir 156

foglie di curry 262

foglie di lime kaffir 263

frittelle 179

frittelle di gamberi e cipolle 26–7

funghi

bhaaji di funghi 157

brodo di Peshawar con funghi  
e pesce 40–1

ceci con funghi 184–5

curry di funghi e piselli 158

funghi speziati in padella 22

gamberi

biryani con gamberi 210

curry di gamberi di Goa 65

frittelle di gamberi e cipolle 26–7

gamberi al salto speziati 66–7

gamberi con aglio

e peperoncino 30–1

garam masala 263

ghee 263

grano 200

guarnizione veloce per zuppe

allo yogurt e riso 33

halibut marinato 51

il mio moong dal

di tutti i giorni 192–3

insalata di cetrioli alla maniera del nord

dell'India 232

“kebab” chapali di tacchino 100–1

korma

korma di agnello in salsa

di mandorle e zafferano 124

korma di pollo bianco

del Bangladesh 93

lassi

lassi di mango dolce 256

lassi di yogurt dolce 256–7

latte di cocco 263

arrosto di manzo dello Sri Lanka

136–7

cozze in salsa cremosa al cocco 68–9

curry bianco di zucchine

dello Sri Lanka 153

curry di gamberi di Goa 65

curry di patate del sud dell'India

164–5

curry di pesce dello Sri Lanka 60

curry di pollo in stile Kerala 94

curry verde di agnello 120

pesce in salsa curry aromatizzata

al finocchio 61

riso al cocco 212

stufato di agnello del Kerala 121

zuppa di okra e bietole 34

lemongrass 264

riso dello Sri Lanka con coriandolo

fresco e lemongrass 205

lenticchie

agnello con lenticchie 129

lenticchie verdi con fagiolini

e coriandolo fresco 197

maiale con lenticchie 129

riso basmati con lenticchie 208

zuppa di lenticchie

e pomodori 38

lenticchie rosse

curry di lenticchie di Goa 191

lenticchie rosse con zenzero 189

lenticchie rosse

del Bangladesh 190

zuppa curry di lenticchie rosse 39

macinato di agnello al limone

con menta e coriandolo 113

macinato di agnello

con patate 114–15

maiale 109

costolette di maiale piccanti, dolci

e salate 130

curry anglo-indiano

di salsiccia 128

maiale con lenticchie 129

polpette anglo-indiane

di salsiccia 126–7

mais

mais con condimenti aromatici 149

toor dal con mais 196

mandorle

korma di agnello in salsa

di mandorle e zafferano 124

mandorle profumate 15

mandorle tostate

al pepe nero 15

pollo intero al forno con salsa

di mandorle e cipolle 98–9

riso pilaf con mandorle

e uvetta 204

manzo 108, 109

arrosto di manzo dello Sri Lanka

136–7

curry di manzo al forno 134

manzo jhal faraizi 132–3

masala chai speziato

(tè speziato) 254–5

melanzane 140

fette di melanzane grigliate

con salsa allo yogurt 23

melanzane agrodolci 142–3

melanzane con finocchio

e cumino 24

melanzane con pomodori 141

melanzane in salsa nord-sud 144

melanzane in salsa nord-sud

con sesamo o arachidi 145

menta

macinato di agnello al limone

con menta e coriandolo 113

pollo karhai alla menta 79

spiedini di agnello

con menta 111

moelho di pollo

alla maniera di Goa 83

moong dal 178

il mio moong dal

di tutti i giorni 192–3

moong dal tostato

con senape indiana 194

riso con moong dal 209

nigella 264

noce moscata 264

noodles 200

noodles di riso sottili 219

noodles di riso sottili con cavolini

di Bruxelles 220–1

okra

okra con scalogni 160–1

okra in stile gujarati 159

pollo con okra 84

relish di yogurt con okra 248

sambal di okra 233

zuppa di okra e bietole 34

oli 264

olio di senape 109

omelette masala con due uova 76

pane 200, 201, 222–7

paprika 264

paratha (pane alla piastra) 225

passata di pomodoro 266

pasta di senape dello Sri Lanka 252

relish di ananas con pasta

di senape 252

sottaceti di verdure con pasta

di senape dello Sri Lanka 253

patate 140

ceci speziati con patate 186

chaat di patate 162

chaat di patate e piselli 163

curry di capra alla pakistana

con patate 131

curry di patate del sud dell'India

164–5

curry di patate e piselli 166–7

macinato di agnello

con patate 114–15

manzo o agnello jhal faraizi 132–3

patate con semi di cumino

e di senape 168

stufato di agnello del Kerala 121

pâté al forno 25

pepe di Cayenna *vedi* peperoncini

pepe nero 264

petto di pollo al salto con pepe nero

e peperoncini verdi 80–1

peperoncini 265–6

gamberi con aglio

e peperoncino 30–1

petto di pollo al salto con pepe nero

e peperoncini verdi 80–1

salsina aceto-peperoncino-cipolla 236

peperoncino in polvere 266

peperone rosso

chutney di peperone rosso

di Peshawar 238

zuppa di peperone rosso

con zenzero e finocchio 35

pesce

brodo di Peshawar con funghi

e pesce 40–1

curry di pesce

del Bangladesh 57

curry di pesce

dello Sri Lanka 60

curry di pesce in stile Kerala 58–9

filetti di pesce con copertura

verde piccante 52–3

pesce e piselli in salsa

al finocchio e fieno greco 47

pesce in salsa curry

aromatizzata al finocchio 61

tranci di pesce masala 48–9

*vedi anche* halibut; salmone; bianchetti

petto d'anatra in stile tandoori 103

petto di pollo al salto con pepe nero

e peperoncini verdi 80–1

pilaf 200

pilaf di bulgur con piselli

e pomodoro 218

pilaf di semola con piselli 216–17

riso pilaf con mandorle

e uvetta 204

piselli

chaat di patate e piselli 163

curry di funghi e piselli 158

curry di patate e piselli 166–7

curry di verdure miste del sud

dell'India 174–5

pesce e piselli in salsa

al finocchio e fieno greco 47

pilaf di bulgur con piselli

e pomodoro 218

pilaf di semola con piselli 216–17

piselli nel baccello

in padella 20–1

tacchino macinato con condimenti

di Hyderabad 102

pollo 72

brodo di pollo 260

curry di pollo al forno 86–7

curry di pollo con cardamomo 96–7

curry di pollo in stile Kerala 94

korma di pollo bianco

del Bangladesh 93

moelho di pollo alla maniera di Goa 83

petto di pollo al salto con pepe nero

e peperoncini verdi 80–1

pollo al cartoccio 92

pollo al salto del Chettinad 82

pollo arrosto con zenzero

e coriandolo 88

pollo con gli spinaci 89

pollo con le albicocche 90–1

pollo con okra 84

pollo in stile tandoori

alla menta 85

pollo intero al forno con salsa

di mandorle e cipolle 98–9

pollo karhai alla menta 79

pollo vindaloo alle spezie 95

zuppa Mulligatawny di pollo 43

polpette anglo-indiane

di salsiccia 126–7

pomodori 266

arhar dal con pomodoro

e cipolla 195

ceci in salsa 187

ceci speziati con patate 186

chutney di pomodoro

del Bengala 239

curry di funghi e piselli 158

curry di pomodori e cipolle 173

curry di pomodoro agrodolce veloce

del Gujarat 172

lenticchie rosse con zenzero 189

maiale con lenticchie 129

melanzane con pomodori 141

passata di pomodoro 266

pilaf di bulgur con piselli

e pomodoro 218

pullao al pomodoro 206–7

salmone in salsa di pomodoro cremosa

56

sambal di yogurt con pomodoro

riso basmati con lenticchie 208  
riso basmati giallo con semi  
di sesamo 203  
riso basmati semplice 202  
riso con moong dal 209  
riso dello Sri Lanka con coriandolo  
fresco e lemongrass 205  
riso integrale semplice 214  
riso integrale speziato 215  
riso jasmine semplice 211  
riso pilaf con mandorle  
e uvetta 204

salaad 231  
salmone  
salmone in salsa di pomodoro cremosa  
56  
salmone in salsa di senape  
alla bengalese 54-5  
salmone masala grigliato 50  
salsa di yogurt 188  
salsiccia  
curry anglo-indiano  
di salsiccia 128  
polpette anglo-indiane  
di salsiccia 126-7  
salsina aceto-peperoncino-cipolla 236  
sambal  
sambal di cocco  
dello Sri Lanka 242  
sambal di okra 233  
sambal di yogurt con pomodoro  
e scalogno 243

scalogni  
yogurt agrodolce con mela  
e scalogno 246  
okra con scalogni 160-1  
salaad 231  
sambal di yogurt con pomodoro  
e scalogno 243

semi di finocchio 267  
melanzane con finocchio  
e cumino 24  
pesce e piselli in salsa  
al finocchio e fieno greco 47  
pesce in salsa curry aromatizzata  
al finocchio 61  
zuppa di peperone rosso  
con zenzero e finocchio 35

semi di senape 267  
calamari al salto  
con semi di senape 62-3  
patate con semi di cumino  
e di senape 168

semi di sesamo  
chutney di arachidi  
con semi di sesamo 240  
riso basmati giallo con semi  
di sesamo 203

sottaceti di verdure con pasta  
di senape dello Sri Lanka 253

spezie 7, 260-8  
spiedini  
spiedini di agnello  
con menta 111  
spiedini di agnello del Punjab 110

spinaci  
pollo con gli spinaci 89  
relish di yogurt con spinaci 249  
spinaci con aglio e cumino 169  
zuppa di spinaci e zenzero  
ai chiodi di garofano 42

stinchi di agnello brasati con cardamomo  
e cipolla 125  
stufato di agnello del Kerala 121

tacchino  
"kebab" chapali di tacchino 100-1  
pâté al forno 25  
tacchino macinato con condimenti  
di Hyderabad 102

toast al formaggio 19  
toor dal con mais 196

uova 72  
curry di uova 78  
omelette masala  
con due uova 76  
uova alla coque  
con sale condito 73  
uova in camicia su letto  
di verdure 74-5  
uova strapazzate all'indiana 77

yogurt 230  
agnello dumpukht  
del Kashmir 116-17  
chutney di arachidi  
con semi di sesamo 240  
curry di agnello con spezie intere 119  
curry di patate e piselli 166-7  
curry di verdure miste del sud  
dell'India 174-5  
fette di melanzane grigliate  
con salsa allo yogurt 23  
guarnizione veloce per zuppe  
allo yogurt e riso 33  
korma di pollo bianco  
del Bangladesh 93  
lassi di yogurt dolce 256-7  
pollo in stile tandoori  
alla menta 85  
pollo intero al forno con salsa  
di mandorle e cipolle 98-9  
relish di yogurt con okra 248  
relish di yogurt con spinaci 249  
riso allo yogurt 213  
salsa di yogurt 188  
sambal di yogurt con pomodoro  
e scalogno 243  
spiedini di agnello  
con menta 111

spiedini di agnello del Punjab 110  
stinchi di agnello brasati  
con cardamomo e cipolla 125  
yogurt agrodolce con mela  
e scalogno 246  
yogurt alle zucchine 247  
yogurt con ananas 244-5  
yogurt con pomodori e ceci 250-1  
zuppa fredda di cetrioli 32

zafferano 267-8  
korma di agnello in salsa  
di mandorle e zafferano 124  
zenzero 268  
bietole con zenzero e aglio 148  
lenticchie rosse  
con zenzero 189  
pollo arrosto con zenzero  
e coriandolo 88  
zuppa di peperone rosso  
con zenzero e finocchio 35  
zuppa di spinaci e zenzero ai chiodi  
di garofano 42

zucca 268  
*vedi anche* zucca butternut

zucca butternut  
fagioli dall'occhio con zucca butternut  
180-1  
zucca butternut  
agrodolce 170-1

zucchine  
curry bianco di zucchine  
dello Sri Lanka 153  
zucchine e zucche gialle estive  
con cumino 152  
zucchine grigliate in padella 154-5  
yogurt alle zucchine 247

zuppe 12  
guarnizione veloce per zuppe  
allo yogurt e riso 33  
zuppa curry  
di lenticchie rosse 39  
zuppa di lenticchie  
e pomodori 38  
zuppa di okra e bietole 34  
zuppa di peperone rosso  
con zenzero e finocchio 35  
zuppa di pomodoro  
in stile gujarati 36-7  
zuppa di spinaci e zenzero  
ai chiodi di garofano 42  
zuppa fredda di cetrioli 32  
zuppa mulligatawny di pollo 43  
*vedi anche* brodo



Guido Tommasi Editore

[www.guidotommasi.it](http://www.guidotommasi.it)

“Negli anni la mia cucina è cambiata. Spesso ho poco tempo, come penso capiti anche a voi... Ora cerco di ricreare i veri sapori dell'India con metodi più semplici e meno passaggi.”

In questa entusiasmante raccolta di oltre 175 nuove ricette, Madhur Jaffrey, autorità indiscussa della cucina indiana, ci mostra che preparare gli squisiti piatti del suo Paese non significa passare ore ai fornelli: con poche spezie ben selezionate e ingredienti facilmente reperibili, si possono portare in tavola curry autentici, piatti speziati e golosi stufati con il minimo sforzo.

Le ricette di Madhur sono facili da seguire e sono accompagnate dai suoi preziosi suggerimenti su come semplificare le preparazioni senza mai rinunciare alla qualità o al gusto.



28 € IVA inclusa

ISBN: 978 88 6753 460 9