

Τ.Ε.Ι. ΠΑΤΡΑΣ
ΣΧΟΛΗ ΔΙΟΙΚΗΣΗΣ ΚΑΙ ΟΙΚΟΝΟΜΙΑΣ
ΤΜΗΜΑ ΤΟΥΡΙΣΤΙΚΩΝ ΕΠΙΧΕΙΡΗΣΕΩΝ

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η ΙΝΔΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

ΜΑΡΟΥΣΟΠΟΥΛΟΥ ΜΑΡΙΑ

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
ΣΠΗΛΙΩΠΟΥΛΟΣ ΙΩΑΝΝΗΣ



“...Ως εκεί που φτάνει η κρίση μου, τίποτα δεν έχει μείνει ανολοκλήρωτο ούτε απ’ τον άνθρωπο ούτε απ’ την φύση, ώστε να κάνει την Ινδία την πιο παράδοξα ασυνήθιστη χώρα που συναντά ο ήλιος στη διαδρομή του. Τίποτα δε φαίνεται να έχει ξεχαστεί, να έχει παραβλεφθεί...”
(Μαρκ Τουέιν, “Ακολουθώντας τον Ισημερινό”)

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

| | | |
|--|------|-----|
| Ινδία, η χώρα | σελ. | 4 |
| Η Ινδική κουζίνα | σελ. | 6 |
| Η ιστορία της Ινδικής κουζίνας | σελ. | 7 |
| Η ανάπτυξη της χορτοφαγίας | σελ. | 7 |
| Τα μπαχαρικά, ο ρόλος τους στην Ινδική κουζίνα | σελ. | 9 |
| Garam Masala και Panch Phoran | σελ. | 12 |
| Τα σκεύη | σελ. | 13 |
| Η προετοιμασία του φαγητού και του τραπέζιού | σελ. | 13 |
| Ορολογία, λίγες διευκρινήσεις | σελ. | 14 |
| Διακρίσεις της Ινδικής κουζίνας | σελ. | 17 |
| Η κουζίνα της Βόρειας Ινδίας: | | |
| Mughlai | σελ. | 18 |
| Awadhi | σελ. | 19 |
| Punjabi | σελ. | 20 |
| Kashmiri (Wazhawan) | σελ. | 20 |
| Η κουζίνα της Νότιας Ινδίας: | | |
| Andhra | σελ. | 21 |
| Hyderabadi | σελ. | 23 |
| Karnataka | σελ. | 23 |
| Malabari | σελ. | 24 |
| Tamil Nadu | σελ. | 25 |
| Chettinad | σελ. | 25 |
| Η κουζίνα της Ανατολικής Ινδίας: | | |
| Bengali | σελ. | 26 |
| Η κουζίνα της Δυτικής Ινδίας: | | |
| Rajasthani | σελ. | 27 |
| Maharashtra | σελ. | 29 |
| Gujarati | σελ. | 29 |
| Συνταγές, ανά περιοχή και κουζίνα | σελ. | 31 |
| ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ : | | |
| Κατάλογος Ινδικού Εστιατορίου, JAIPUR PALACE | σελ. | 121 |

ΙΝΔΙΑ, Η ΧΩΡΑ

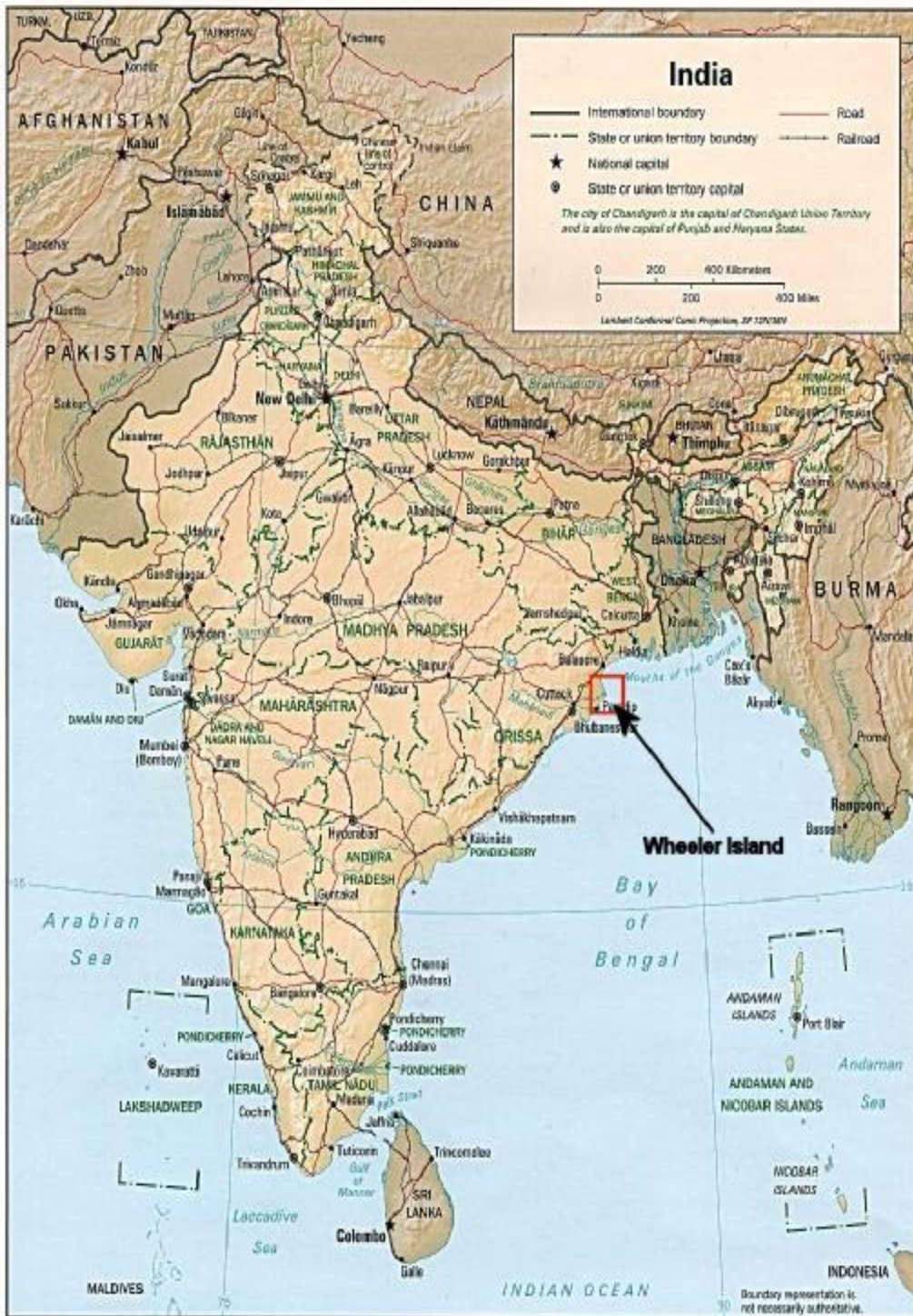
Είναι αδύνατο να μη γοητευθεί κανείς από την Ινδία. Πουθενά στη γη, η ανθρωπότητα δεν κάνει αισθητή την παρουσία της με μια τόσο έντονη, εκθαμβωτική, δημιουργική έκρηξη από κουλτούρες, φυλές και διαλέκτους. Κάθε γωνιά της χώρας παρουσιάζεται με μια ογκώδη, υπερβολική κλίμακα, που μπορεί να συγκριθεί μόνο με τα βουνά της που την υπερσκιάζουν. Ίσως το μόνο πιο δύσκολό πράγμα, απ' το να μείνει κανείς αδιάφορος για την Ινδία, θα ήταν να προσπαθήσει να την γνωρίσει και να την κατανοήσει ολοκληρωτικά.

Στα νότια της Ασίας και αποκομμένη από την υπόλοιπη ήπειρο, χάρη στην ογκώδη οροσειρά των Ιμαλαΐων, βρίσκεται η Ινδία. Χάρη στο ιδιαίτερο, χαρακτηριστικό τριγωνικό της σχήμα, η Ινδική χερσόνησος βρέχεται από τρεις θάλασσες, την Αραβική θάλασσα, την Ινδική θάλασσα και τον Κόλπο της Βεγγάλης. Από ξηράς συνορεύει με το Μπαγκλαντές, τη Βιρμανία, τη Μπούρμα, την Κίνα, το Νεπάλ και το Πακιστάν.

Η συνολική της έκταση είναι 3.287.590 τ.χιλ. και σύμφωνα με την απογραφή του 2005, ο πληθυσμός της ανέρχεται περί το 1.080.264.388 κατοίκους. Πρόκειται για μια χώρα με πλούσιο υπέδαφος (παράγει σίδηρο, βωξίτη, τιτάνιο, φυσικό αέριο, πετρέλαιο, διαμάντια και είναι τέταρτη στην παραγωγή άνθρακα παγκοσμίως). Το κλίμα της διαφοροποιείται από Βορρά σε Νότο και επηρεάζεται από τους τροπικούς μουσώνες. Έτσι διακρίνονται 3 εποχές: ο ήπιος και χωρίς βροχές χειμώνας, η ζεστή και ξηρή άνοιξη και το υγρό, τροπικό καλοκαίρι. Το μεγαλύτερο μέρος του εδάφους της δεν είναι καλλιεργήσιμο. Πλήττεται από περιόδους ξηρασίας, πλημμύρες, καταιγίδες, μουσώνες και σεισμούς.

Πρωτεύουσα της Ινδίας είναι το Νέο Δελχί. Η χώρα χωρίζεται σε επτά (7) διαμερίσματα και είκοσι οκτώ (28) πολιτείες – νομούς. Το πολίτευμά της είναι Ομοσπονδιακή Δημοκρατία. Νόμισμά της η Ινδική Ρουπία. Κατέκτησε επίσημα την ανεξαρτησία της στις 15/08/1947, από το Ηνωμένο Βασίλειο, του οποίου έως τότε ήταν αποικία.

Οι κάτοικοί της είναι ένα μείγμα φυλών που απαρτίζεται από Ινδοάρειους 72%, Δραβίδους 25%, Μογγόλους και λοιπούς 3% (στοιχεία του 2000). Οι θρησκείες που επικρατούν είναι οι: Ινδουισμός 80,5%, Μουσουλμανισμός 13,4%, Χριστιανισμός 2,3%, Sikh 1,9%, λοιπές 1,9% (στοιχεία του 2001). Η επίσημη γλώσσα της χώρας είναι τα Hindu (Ινδικά), υπάρχουν όμως άλλες 14 επίσημες γλώσσες και εκατοντάδες διάλεκτοι. Η Αγγλική όμως κρατάει τα ινία και είναι η κύρια πολιτική, εμπορική, επικοινωνιακή γλώσσα.



Η ΙΝΔΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

Η Ινδία είναι μια χώρα διαφορετικών πολιτισμών και εθνικοτήτων και αυτή η διαφορετικότητα αντανακλάται και στην κουζίνα της. Κάθε κουλτούρα έχει το δικό της μοναδικό, διαφορετικό και ιδιαίτερο στυλ μαγειρέματος. Ανά τους αιώνες, κάθε νέο κύμα αποίκων ή κατακτητών, έφερνε τις δικές του πρακτικές μαγειρέματος οι οποίες ενσωματώθηκαν στην Ινδική κουζίνα όπως την ξέρουμε σήμερα. Επίσης, έντονους επηρεασμούς έχει δεχτεί και από περιβαλλοντικούς, κοινωνικούς, θρησκευτικούς και πολιτικούς παράγοντες. Στο μεγαλύτερο μέρος της χαρακτηρίζεται από σημαντική έως εκτεταμένη χρήση μπαχαρικών και μεγάλη έκταση λαχανικών. Μέσα σ' αυτές τις αναγνωρίσιμες ομοιότητες, υπάρχει μια μεγάλη ποικιλία τοπικών στυλ που διαφοροποιούνται ανά περιοχές, δημιουργώντας τις τοπικές κουζίνες.

Σε μια χώρα τόσο πολυποίκιλη και ιδιαίτερη, όπου οι συνταγές διαφέρουν από νοικοκυριό σε νοικοκυριό, πόσο μάλλον από περιοχή σε περιοχή, το συνδετικό στοιχείο όλων είναι τα άφθονα μπαχαρικά, που χαρίζουν τα ιδιαίτερα αρώματά και τις γεύσεις τους, και κοινός παρανομαστής η αγάπη των Ινδών για το φαγητό τους. Το φαγητό παίζει σημαντικό ρόλο στην κουλτούρα και τη νοοτροπία των Ινδών. Συναντάμε σε όλη τη χώρα πολλές γιορτές και φεστιβάλ φαγητού, με χαρακτηριστικά πιάτα που σε πολλές περιπτώσεις θεωρούνται ως και taboo. Ως απόλυτο δείγμα φιλοξενίας θεωρείται η προετοιμασία και το μαγείρεμα για καλεσμένους. Ακόμα όμως και το καθημερινό γεύμα είναι σοβαρό ζήτημα, αφού μπορεί να αποτελείται από έως και 3 κυρίως πιάτα, πολλά συνοδευτικά, σνακ ή ψωμιά και βέβαια επιδόρπιο.

Αν και οι περισσότεροι θεωρούν την Ινδική κουζίνα ως κυρίως χορτοφαγική, θα εκπλαγούν από την μεγάλη ποικιλία φαγητών με κρέας, κοτόπουλο ή ψάρι, που διαθέτει. Παρά την εκτενή χρήση φυτικών λαδιών και βουτύρου, η Ινδική κουζίνα είναι μια από τις πιο υγιεινές χάρη στην πληθώρα λαχανικών και φρούτων που χρησιμοποιούνται. Η μεγαλύτερη όμως υποτίμηση των Δυτικών πολιτισμών προς την κουζίνα της Ινδίας, είναι η άρρηκτη σύνδεσή της το μπαχαρικό Κάρυ. Αυτό που εμείς όλοι θεωρούμε ως Κάρυ, ουσιαστικά είναι ένας συνδυασμός δυνατών μπαχαρικών, που σχεδόν πάντα διαφέρει ανά νοικοκυριό και ανά περιοχή, και που ακόμα και σήμερα, παρότι υπάρχει έτοιμο συσκευασμένο στο εμπόριο, προτιμούν να το ετοιμάζουν επί τόπου.

Η Ινδία έχει και μια μεγάλη παραγωγή ντόπιων ποτά και αναψυκτικών-ροφημάτων. Από αναψυκτικά, το τσάι τυγχάνει μεγάλης εκτίμησης, ενώ ο καφές είναι αρεστός και πολύ αγαπητός στην νότια Ινδία. Το lassi ή γάλα βουτύρου, το γάλα καρύδα και η λεμονάδα (Nimbu Pani) είναι ιδιαίτερα αγαπητά, ενώ ενδογενή αλκοολούχα ποτά όπως το fenny και η ινδική μπύρα έχουν μεγάλη κατανάλωση.

Η επιτυχία της Ινδικής κουζίνας, και η εγκαθίδρυσή της στις σύγχρονες τάσεις, οφείλεται στο ότι είναι υγιεινή, μπορεί να καλύψει όλα τα γούστα και τις προτιμήσεις, στην ιδιαίτερη και περίτεχνη προετοιμασία των γευμάτων της, και την χρησιμοποίηση ποικιλίας μπαχαρικών που δίνουν το ιδιαίτερο χαρακτηριστικό της κουζίνας αυτής, πάντα όμως με μέτρο, γνώση και τέχνη.

Η Ιστορία της Ινδικής Κουζίνας

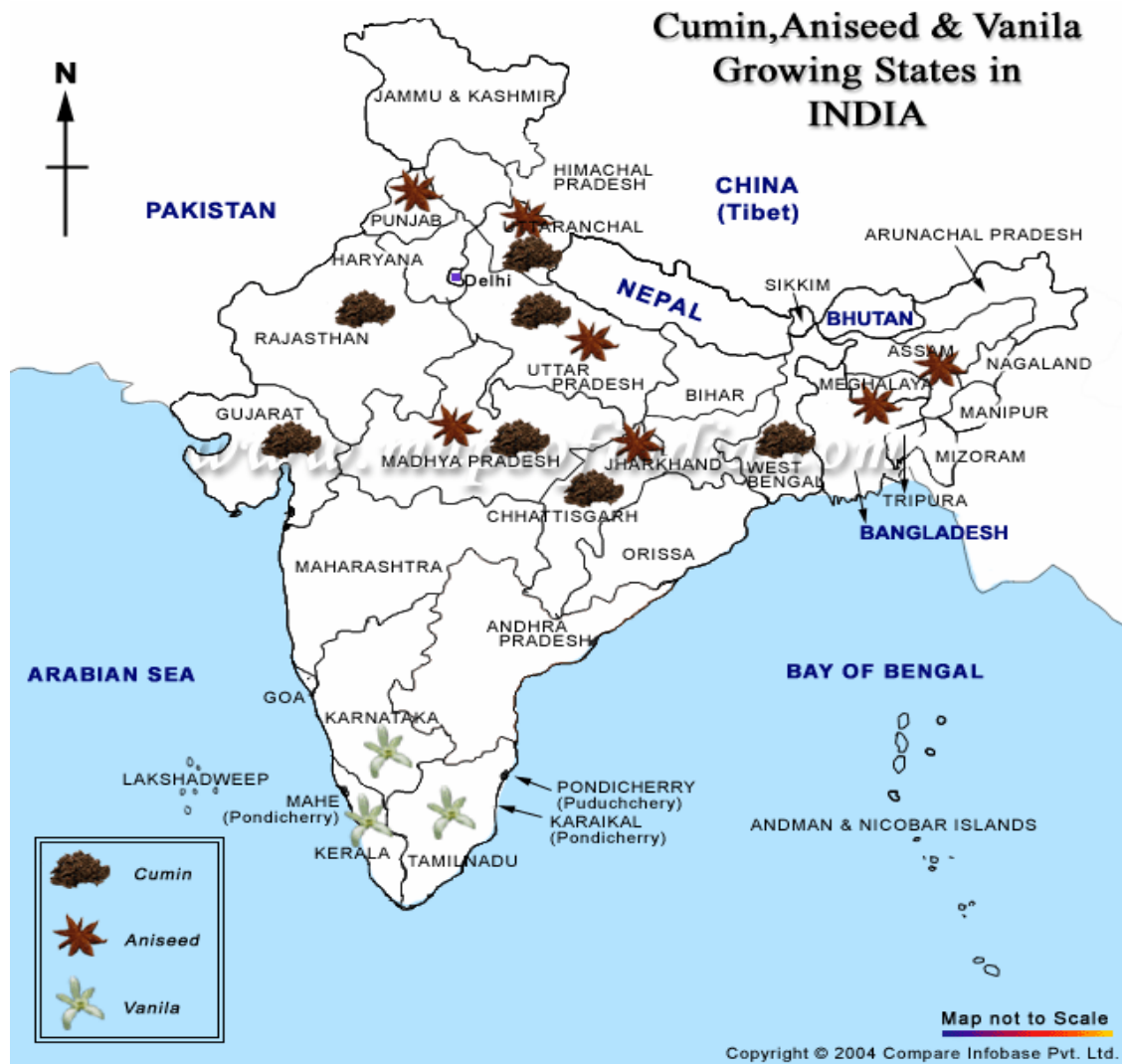
Η γέννηση της Ινδικής Κουζίνας κείται στους αρχαίους ινδικούς πολιτισμούς των Χαράπας (Harappa) και των Μοχεντζοράν (Mohenjodaro). Οι Δραβίδοι (Dravidians), οι κάτοικοι αυτών των πολιτισμών ήταν αστοί και όχι αγρότες. Είχαν μεγάλες σιταποθήκες, σπίτια με αποχετευτικό σύστημα, δρόμους και δημόσια λουτρά. Ζούσαν σύμφωνα με τους νόμους της Ayurveda ή αλλιώς Επιστήμη της Ζωής, που είναι και το θεμέλιο της Ινδικής φιλοσοφίας, νοοτροπίας, κουλτούρας και κατά επέκταση κουζίνας. Αυτό το σύστημα προήλθε από τη μελέτη των φυσικών και των σωματικών αναγκών, καθώς και των πνευματικών και ψυχολογικών αναγκών του ατόμου και πως είναι δυνατόν να καλυφθούν με τον καλύτερο και πλέον ανώδυνο τρόπο.

Η Ινδική κουζίνα δέχτηκε πολλούς επηρεασμούς από τους εκάστοτε κατακτητές της. Στην εποχή των Αρείων, η ινδική κουζίνα ήταν επικεντρωμένη στις ιδιαιτερότητες του φαγητού και στην κατανόηση της ουσίας αυτού, καθώς επίσης και στον τρόπο που συνεισφέρει στην ανάπτυξη του νου, του σώματος και του πνεύματος. Η επίδραση των Μογγόλων ευθύνεται για την χρησιμοποίηση διαφόρων ζεστών σκευών κατά το μαγείρεμα και το σερβίρισμα του φαγητού. Οι Πέρσες θεμελίωσαν έναν ιδιαίτερο τρόπο μαγειρέματος, με το όνομα Mughal. Τούρκοι, Έλληνες, Κινέζοι, Άραβες, Πορτογάλοι, Άγγλοι, όλοι άφησαν με τον έναν ή τον άλλο τρόπο, την υπογραφή τους στην κουζίνα της Ινδίας.

Η Ανάπτυξη της χορτοφαγίας

Οι Harappa έτρωγαν κυρίως σάρι, ρύζι και φακές, περιστασιακά αγελάδες, γουρούνια, πρόβατα, κασίκες και κοτόπουλα. Το ρύζι και το κοτόπουλο φαίνεται να έχει έρθει από την Ταϊλάνδη, ενώ το σάρι και το πρόβατο από την Δυτική Ασία. Το σάρι χρησιμοποιούταν σε βραστά, σούπες και την κατασκευή λεπτού ψωμιού, το chapattis. Η άφιξη των Αρείων δεν άλλαξε τις διατροφικές συνήθειες των Ινδών. Γύρω στα 300

π.Χ., υπό την διακυβέρνηση των Mauryans, πολλοί Ινδοί ένιωσαν ότι οι θυσίες ζώων επιβαρύνουν το κάρμα τους και δεν τους επιτρέπουν να ελευθερωθούν από τον κύκλο της Μετενσάρκωσης. Οι θυσίες ζώων έγιναν λιγότερο δημοφιλείς και οι άνθρωποι άρχισαν να μειώνουν τις ποσότητες κρέατος που έτρωγαν, ενώ κάμποιι έγιναν χορτοφάγοι. Περί τα 650 μ.Χ., οι Ινδουιστές άρχισαν να λατρεύουν τη θεά Μητέρα, για την οποία οι αγελάδες ήταν ιερές, και έτσι σταμάτησαν να τρών μωσχάρι. Γύρω στα 1100μ.Χ. με τις ισλαμικές κατακτήσεις στη βόρεια Ινδία και την εξάπλωση του μουσουλμανισμού, οι περισσότεροι Ινδοί σταμάτησαν να τρώνε χοιρινό, καθώς το απαγορεύει το Κοράνι. Παρότι θα μπορούσαν να τρώνε αρνί, κασίκι ή κοτόπουλο, οι περισσότεροι έγιναν χορτοφάγοι ή έτρωγαν σπάνια κρέας. Οι Ινδοί χορτοφάγοι έτρωγαν κυρίως λεπτά σταρένια ή από ρεβίθια ψωμιά, με πικάντικες σάλτσες και γιαούρτι, ή έτρωγαν ρύζι με γιαούρτι και λαχανικά και πολλά είδη πιπεριάς που ευδοκιμούν στην Ινδία.



Τα μπαχαρικά, ο ρόλος τους στην Ινδική κουζίνα

Η λίστα των μπαχαρικών που χρησιμοποιούνται στην Ινδική κουζίνα, είναι ατελείωτη. Μερικά μόνο από τα πιο συνήθη είναι το Κάρδαμο, πράσινο και μαύρο, η Κανέλα, το Μοσχοκάρφι ή Γαρύφαλλο, ο Μάραθος και ο Μαραθόσπορος, το Μοσχοσίταρο ή Τσιμένι, ο Γλυκάνισος, το Σουσάμι, το Μαυροκούκι, το Θυμάρι (Ajwain), το Κύμινο, ο Κόλιανδρος, η καυτερή Πιπεριά, το Μοσχοκάρυδο και τα άνθη Μοσχοκάρυδου, η Πιπερόριζα ή Τζίντζερ, η Μουστάρδα και οι σπόροι Σιναπιού, η Δάφνη, ο Κουρκουμάς ή Κιτρινόριζα, η αρωματική Ασαφοειτίδα, ο Κρόκος ή Σαφράν. Στην λίστα είναι και μερικά χόρτα και βότανα όπως τα φύλλα Κόλιανδρου, η Μέντα, σε φύλλα ή σε σκόνη, φύλλα Μάραθου, τα φύλλα και ο κορμός του Μοσχοκάρυδου, το Κάρυ, μια μεγάλη ποικιλία από πιπεριές και τα Τσίλι (Chilli).

Εκτός όμως από αυτή τη λίστα υπάρχει και μια ενδιαφέρουσα ποικιλία συνδυασμένων μπαχαρικών. Για παράδειγμα, το Raanch Phoran που αποτελείται από πέντε μπαχαρικά και χρησιμοποιείται από τους κατοίκους της Βεγγάλης, και το Garam Masala, ένας δυνατός συνδυασμός καυτερών και έντονων μπαχαρικών που χρησιμοποιούν στην νότια κυρίως Ινδία.

Πριν την εμφάνιση των σύγχρονων συσκευών και διευκολύνσεων, οι διαδικασίες του θρυμματισμού, της κορνιοποίησης και της άλεσης των μπαχαρικών γινόταν με τον πλέον παραδοσιακό τρόπο, στο γουδί ή σε ειδικούς επιτραπέζιους τρίφτες, τα Himam Dasta και Sil-Batta. Το άλεσμα και η πολτοποίηση μεγαλύτερων σπόρων όπως του σταριού, του ρυζιού και του καλαμποκιού γινόταν με οικιακό, επιτραπέζιο μύλο.

Όπως είπε ο Παράκελσος, "...όλα είναι δηλητήριο και τίποτα δεν είναι δηλητήριο, η δόση μετράει". Είναι γεγονός πως βότανα και μπαχαρικά χρησιμοποιήθηκαν από τους αρχαίους χρόνους ως θεραπείες – φάρμακα διαφόρων παθήσεων. Οι ιδιότητες των μπαχαρικών ενεργούν ως συντηρητικά, αντιοξειδωτικά, αντιμικροβιακά και αντιβιοτικά, μεταμορφώνοντας ταυτόχρονα τη γεύση του φαγητού. Επίσης, αυξάνουν την έκκριση σιέλου, βοηθώντας με αυτό τον τρόπο την χώνεψη του φαγητού. Αλήθεια είναι ακόμα ότι το καυτερό προκαλεί εφίδρωση λόγω της υπεραιμάτωσης που προκαλείται στο δέρμα και ο ιδρώτας στη συνέχεια με την εξάτμιση διώχνει τη θερμοκρασία και λειτουργεί ως ...προσωπικός κλιματισμός. Έτσι η χρήση, έστω και εκτεταμένη, των μπαχαρικών στην Ινδική κουζίνα, δεν δίνει μόνο γεύση, αλλά αυξάνει τη φαρμακευτική τους αξία, διευκολύνει την πέψη και προστατεύει από τις ιδιαίτερες συνθήκες διαβίωσης και ανάγκες του οργανισμού.

Λίγα λόγια και μια σύντομη γνωριμία με τα κύρια μπαχαρικά και βότανα που χρησιμοποιούνται στην Ινδική κουζίνα.

Ασαφοειδίδα: Είναι το αρχαίο Σίλφιον και προέρχεται από ρετσίνι που εκκρίνει το ομώνυμο φυτό. Έχει μια έντονη, λίγο ενοχλητική ίσως, μυρωδιά που παραμένει στην κουζίνα και μπορεί εύκολα να νοτίσει τα υπόλοιπα μπαχαρικά και να αλλοιώσει το άρωμά τους. Στο μαγείρεμα μοιάζει με το κρεμμύδι και το σκόρδο. Θεωρείται αντισπασμωδικό, αντιυστερικό και αντιβρογχιτικό. Χρησιμοποιείται σε χορτοφαγικά κυρίως πιάτα.

Γλυκάνισος: Έντονα αρωματικό καρύκευμα. Χωνευτικό και αντισπασμωδικό. Χρησιμοποιείται στα θαλασσινά και τα λευκά κρέατα στη θέση του άνηθου.

Δάφνη: Το πλέον πολυχρησιμοποιημένο βότανο. Χωνευτικό, αντισηπτικό και εντομοαπωθητικό. Σε μεγάλες ποσότητες είναι τοξικό και μπορεί να γίνει επικίνδυνο.

Θυμάρι: Από τα παλαιότερα αρωματικά βότανα. Θεραπευτικό του βήχα, του πονόλαιμου και του κρυολογήματος.

Κάρδαμο: Καρύκευμα δριμύ και αρωματικό. Μοιάζει με συνδυασμό από ευκάλυπτο, λεμόνι και πιπέρι. Το βρίσκουμε σε άσπρο, μαύρο και πράσινο. Χρησιμοποιούνται κυρίως τα σπόρια αλλά και ολόκληρο. Είναι ενισχυτικό και τονωτικό του οργανισμού, αντίδοτο στο σκόρδο και το οινόπνευμα.

Κάρυ (φύλλα): Έχει ζεστή, πιπερώδη και λίγο στυφή γεύση. Το δέντρο καλλιεργείται στη νότια Ινδία και την Κεϋλάνη. Τα φύλλα του δίνουν μια χαρακτηριστική βαθιά μυρωδιά. Χρησιμοποιείται φρέσκο και ξερό.

Κόλιανδρος: Γλυκός και αρωματικός, θυμίζει λίγο πορτοκάλι. Τα φύλλα του χρησιμοποιούνται όπως του μαϊντανού.

Κρόκος: Είναι οι κόκκινες κλωστούλες του ομώνυμου λουλουδιού. Είναι έντονα αρωματικός, μελώδης και φαρμακευτικός, χρωματίζει ελαφρά το φαγητό. Τον μουλιάζουμε σε ζεστό νερό ή γάλα. Είναι τονωτικό για την καρδιά και την ερωτική διάθεση.

Κύμινο: Μπαχαρικό με δυνατή και βαριά γεύση και άρωμα, πικρίζει. Είναι ορεκτικό, εύπεπτο, χωνευτικό, απολυμαντικό.

Μαραθόσπορος: Ταιριάζει με θαλασσινά και ψάρια, βοηθά στην πέψη και μπαίνει σε τουρσιά και κρέμες. Έχει ζεστή και γλυκιά αρωματική γεύση.

Μοσχοσίταρο: Αρωματικό βότανο. Είναι το βασικό άρωμα του παστουρμά, αν και το λίπος του παστουρμά αλλοιώνει την καθ' εαυτού γεύση και άρωμά του. Χρησιμοποιείται στις σαλάτες αλλά και στα κεμπάπ. Δρα κατά της τριχόπτωσης και της ανορεξίας.

- Σινάπι/Μουστάρδα: Πιπερώρες και στυπτικό. Είναι γνωστό από την αρχαιότητα και σε μορφή εμπλάστρου ανακουφίζει από τους μυϊκούς πόνους.
- Σουσάμι, Μαυροκούκι & Παπαρουνόσπορος: Χρησιμοποιούνται όλα στη μαγειρική, τη ζαχαροπλαστική και κυρίως την αρτοποιεία. Το μαυροκούκι έχει ελαφρώς πιπεράτη γεύση, ενώ ο παπαρουνόσπορος έχει παυσίπρονες ιδιότητες και το λάδι του χρησιμοποιείται στην ζωγραφική. Το σουσαμέλαιο είναι εξίσου υγιεινό με το ελαιόλαδο.
- Ταμάρινδος: Η αλλιώς Ινδικός χουρμάς. Ο συνδυασμός γλυκού-ξινού τον καθιστά ιδανικό για σάλτσες και μαρινάδες. Τον βρίσκουμε σε μορφή λωβού που τον λιώνουμε σε ζεστό νερό και τον σουρώνουμε να πάρουμε τον πολτό του. Φύεται σε ανατολική Αφρική και Ινδία και είναι βασικό-ουσιαστικό συστατικό της Ινδικής κουζίνας.
- Μοσχοκάρυδο & Μασίς: Ιδιαίτερα αρωματικό, λίγο πικρό αλλά και ζεστό στη γεύση. Χρησιμοποιείται κυρίως ο ανθός του, Μασίς, σε θαλασσινά και χορτοφαγικά πιάτα και σε κρέμες. Σε μεγάλες ποσότητες προκαλεί ευφορία.
- Κανέλα: Μπαχαρικό γνωστό από την αρχαιότητα. Έχει ζεστή και πιπεράτη γεύση και έντονο άρωμα. Την βρίσκουμε σε μορφή ξύλου και σκόνης. Είναι τονωτικό και αντιδιαρροϊκό.
- Κιτρινόριζα ή Κουρκουμάς: Είναι συγγενής της πιπερόριζας, έχει λίγο πικρή και στυφή γεύση και ξυλώδες και ζεστό άρωμα. Είναι έντονα βαφτική και έτσι μπορεί να αντικαθιστά τον ακριβό κρόκο. Καταπολεμά τους μύκητες.
- Γαρύφαλλο ή Μοσχοκάρφι: Μπαχαρικό κυρίως αρωματικό με ζεστή, στυπτική και δριμεία γεύση. Χρησιμοποιείται κυρίως σε κρέατα και τη ζαχαροπλαστική ή για να καλύψει έντονες μυρωδιές. Είναι ισχυρό αντισηπτικό.
- Πιπερόριζα (Ginger): Έντονα αρωματική με πιπερώδη και αλλά και γλυκιά γεύση. Είναι τονωτική, αφροδισιακή, χωνευτική, καταπολεμά τον βήχα και τη ναυτία.

To Garam Masala και το Panch Phoran

Το μαγικό καρύκευμα Garam Masala, είναι η καρδιά της Ινδικής κουζίνας. Πρόκειται για έναν συνδυασμό από διάφορα μπαχαρικά, που οι συνταγές του αλλάζουν και ποικίλουν ανά περιοχή. Οι συνδυασμοί του και οι δοσολογίες διαφοροποιούνται τόσο πολύ όσα είναι και τα νοικοκυριά. Η ακριβής μετάφρασή του σημαίνει ζεστά, καυτερά, δυνατά μπαχαρικά. Το Garam Masala είναι καλύτερο όταν είναι φρέσκο, όταν φτιάχνεται επί τόπου και ακριβώς πριν το μαγείρεμα. Εάν όμως δεν υπάρχει η υπομονή ή ο χρόνος για την επί τόπου παρασκευή του, μπορεί εάν φτιαχτεί σε μεγαλύτερη δόση να διατηρηθεί σε αεροστεγές δοχείο, σε δροσερό και σκιερό μέρος για αρκετούς μήνες.

Παρακάτω είναι η βασική, κλασική συνταγή η οποία ανάλογα με τις προτιμήσεις μπορεί να διαμορφωθεί κάθε φορά.

- 4 κουταλιές κόλιανδρο, σε σπόρους
- 1 κουταλιά κύμινο, σε σπόρους
- 1 κουταλιά μαύρο πιπέρι, σε κόκκους όχι τριμμένο
- 1 1/2 κουταλιά μαύρο κύμινο, σε σπόρους
- 1 1/2 κουταλιά πιπερόριζα, ξερή
- 3/4 κουταλιά μαύρο κάρδαμο
- 3/4 κουταλιά γαρύφαλλα
- 3/4 κουταλιά κανέλα ή 1 ξυλαράκι
- 3/4 κουταλιά φύλλα δάφνης, τριμμένα

Ζεστάνετε σε μέτρια φωτιά ένα βαρύ τηγάνι και ροδίστε απαλά όλα τα υλικά εκτός από την πιπερόριζα, έως ότου αλλάξουν χρώμα 1-2 τόνους. Ανακατεύετε περιστασιακά για να μην καούν. Μην δυναμώσετε τη φωτιά γιατί τα υλικά θα καούν απ' έξω ενώ μέσα θα παραμείνουν ωμά. Όταν τα υλικά είναι έτοιμα, σβήστε τη φωτιά και αφήστε τα να κρυώσουν μόνα τους. Όταν κρυώσουν αλέστε τα όλα μαζί σε φίνα σκόνη, πούδρα. Το Garam Masala είναι έτοιμο.

Γενικά, οι συνδυασμοί μπαχαρικών είναι κάτι σύνηθες στην Ινδική κουζίνα. Εκτός από το Garam Masala, βρίσκουμε και άλλα. Ένα παρόμοιο καρύκευμα είναι το Panch Phoran, αλλά και το Chaat Masala. Στην επαρχία της Βεγγάλης (Bengal) χρησιμοποιείται κυρίως το Panch Phoran. Η παρασκευή του είναι ίδια με αυτή του Garam Masala και οι δοσολογίες του επίσης διαφοροποιούνται ανάλογα με τις προτιμήσεις της οικογένειας ή της νοικοκυράς. Το Panch Phoran αποτελείται από 5 μπαχαρικά, Μοσχοσίταρο - Μαυροκούκι – Θυμάρι – Γλυκάνισο – Κύμινο.

Τα σκεύη

Η Ινδική γαστρονομία έχει την δική της έκταση κουζινικών σκευών. Το στρογγυλό Kadhai (είναι σαν το κινέζικο wok) χρησιμοποιείται για σοτάρισμα, τηγάνισμα και μαγείρεμα πιάτων με πηχτές σάλτσες. Το Deghchi, ένα βαθύ τηγάνι για το μαγείρεμα των daals (pulses/φακές) και των kheer (πουτίγκες ρυζιού), χρησιμοποιείται για το μαγείρεμα μεγάλων ποσοτήτων και ιδιαίτερα για τα Biryani. Το Haandi, ένα σκεύος με στρογγυλό πάτο και ανοιχτό λαιμό που παραδοσιακά χρησιμοποιείται για την ετοιμασία πιλαφιών και κρεάτων υπό πίεση. Με αυτή τη μέθοδο, ο λαιμός του haandi σκεπάζεται με ένα πιάτο και οι άκρες σφραγίζονται με ένα παχύ στρώμα ζύμης που κρατά τους ατμούς. Τα Ghara και Kalash και το Lota, σκεύη σαν λεκάνες για την αποθήκευση νερού, διαφόρων υγρών και σιτηρών.

Το Karchhi, μια κουτάλα με μακρύ χερούλι για το σερβίρισμα σούπας, πουτίγκας, curries. Τα Palta και Khunti, μεταλλικές σπάτουλες με μακρύ χέρι για γύρισμα των τηγανητών. Το Bonti, μια πολύ κοφτερή λεπίδα βιδωμένη σε ένα ορθογώνιο κομμάτι ξύλου, με το οποίο καθαρίζουν και κόβουν λαχανικά, φιλετάρουν ψάρια, καθαρίζουν καραβίδες και άλλες παρόμοιες δουλειές.

Τα παραδοσιακά Thaalís, δηλαδή πιατέλες με μια σειρά από Katoris, μπολ φαγητού, που εξυπηρετούν το σερβίρισμα ποικιλίας γεύσεων.

Η προετοιμασία του φαγητού και το τραπέζι

Οι Ινδοί βλέπουν το φαγητό τους σαν μια πολύ σοβαρή υπόθεση. Το μαγείρεμα, έστω και αν αφορά την καθημερινότητα, θεωρείται τέχνη και οι μητέρες μεταφέρουν στις κόρες τους, από πολύ μικρή ηλικία, τις γνώσεις, τις συνταγές και τις διαδικασίες που ακολουθούνται. Η ώρα του φαγητού είναι πολύ σημαντική γιατί συγκεντρώνεται μαζί όλη η οικογένεια, κάτι σαν το δικό μας Κυριακάτικο τραπέζι. Για τον λόγο αυτό παρατηρείται ότι ένα γεύμα μπορεί να περιλαμβάνει πολλά πιάτα, αρχίζοντας με τα πιο βασικά, ρύζι και ψωμιά, συνεχίζοντας με κρέας και λαχανικά και τελειώνοντας με γλυκό.

Πολλά έθιμα έχουν να κάνουν με την προετοιμασία ενός γεύματος και τον τρόπο κατανάλωσης του φαγητού. Εξ' άλλου, για τους Ινδούς η προετοιμασία γεύματος για έναν καλεσμένο θεωρείται ως η υπέρτατη ένδειξη φιλοξενίας.

Παραδοσιακά, οι Ινδοί τρώνε καθισμένοι στο πάτωμα ή σε πολύ χαμηλά σκαμνιά και χρησιμοποιούν τα δάχτυλα του αριστερού χεριού. Στην επαρχία Uttar Pradesh, γιορτάζεται ακόμα και σήμερα η

παραδοσιακή τελετουργία του στρωσίματος του τραπέζιού και του σερβιρίσματος των καλεσμένων. Στις μεγάλες γιορτές ή όταν υπάρχει κάποιος επίτιμος και σπουδαίος καλεσμένος στο τραπέζι, οι γυναίκες ετοιμάζουν το τραπέζι πάνω σε ροδοπέταλα που έχουν στρώσει στο πάτωμα και προετοιμάζουν ροδόνερο με φύλλα αρωματικών λουλουδιών για να πλύνουν οι καλεσμένοι τα χέρια τους πριν και μετά το φαγητό.

Δυστυχώς όμως, η σύγχρονη Ινδία έχει μπει και αυτή στην διαδικασία του γρήγορου φαγητού. Οι αλυσίδες εστιατορίων και οι εταιρείες παρασκευής έτοιμων σνακ, κάνουν θραύση. Οι σύγχρονοι ρυθμοί ζωής έχουν επιρρεάσει έντονα τους κατοίκους των πόλεων και η παράδοση και τεχνοτροπία του φαγητού έχουν τεθεί στο περιθώριο.

Ορολογία, λίγες διευκρινήσεις

Λόγω της ιδιαιτερότητας της Ινδικής κουζίνας, των χαρακτηριστικών της πιάτων και των πολλών συστατικών που χρησιμοποιούνται στο μαγείρεμα, και για να έχει υπάρχει μια πιο καθαρή εικόνα των γεύσεων και των τρόπων μαγειρέματος, παραθέτω μια λίστα ερμηνείας, σχετικά με συγκεκριμένα πιάτα, φαγητά και συστατικά, που είτε δεν υπάρχουν στην ελληνική αγορά, είτε είναι αποκλειστικά Ινδικά προϊόντα, είτε δεν υπάρχει ακριβής μετάφρασή τους, είτε η καθ' εαυτό λέξη αποδίδει καλύτερα το νόημα και την έννοια μέσα στο κείμενο.

| | |
|---------------------|---|
| Curry & Curries: | Ο όρος curry αποδόθηκε από τους Άγγλους στα πιάτα που έχουν πικάντικη γεύση από τα βασικά ινδικά καρυκεύματα και είναι μαγειρεμένα σε σάλτσα. |
| Mutton: | Αρνί |
| Gosht/Maas: | Μοσχάρι |
| Murgh/Murgji: | Κοτόπουλο |
| Machhi & Machhhali: | Ψάρι |
| Jhinga: | Γαρίδα |
| Kofta: | Κεφτές |
| Chappattis: | Είδος ψωμιού, πολύ λεπτό ψωμί από σάρι |
| Naan: | Είδος ψωμιού, ελαφρύ ψωμί σαν φύλλο για πίτα |
| Pappadum: | Είδος ψωμιού, πικάντικες πίτες ξεραμένες στον ήλιο |
| Paratha: | Είδος ψωμιού, ψωμί σφολιάτας |
| Puries | Αναβατό, φουσκωτό τηγανητό ψωμί |
| Kulcha: | Είδος ψωμιού |
| Theplas: | Πικάντικο, αζύμωτο ψωμί |

| | |
|-------------------|--|
| Biriyani: | Είναι κυρίως πιάτο με κρέας και ρύζι που μαγειρεύονται και καρυκεύονται μαζί. |
| Pulao: | Ρύζι, πιλάφι, είναι ο πρόγονος του ριζότο (risotto) |
| Kheer: | Είδος πουτίγκας από ρύζι |
| Pakora: | Ινδικό σνακ, συνοδευτικό πιάτο με λαχανικά ή κομμάτια κρέας βουτηγμένα σε χυλό από ρεβιθάλευρο (κουρκούτι) και τηγανισμένα σε λάδι |
| Raita: | Συνοδευτικό πιάτο με βάση γιαούρτι ή khoua |
| Khoua: | Σε καθαρή μετάφραση είναι το ενοποιημένο-συμπυκνωμένο, κρεμώδες γάλα. Υπάρχει στο εμπόριο με την ινδική του ονομασία αλλά στην κουζίνα μπορεί να αντικατασταθεί από γιαούρτι. |
| Curd: | Είναι σβώλοι γάλακτος που δημιουργούνται όταν το γάλα ξινίζει, κάτι σαν τριμμένο μαλακό φρέσκο τυρί ή σαν τα cottage cheese |
| Ghee: | Ινδικό βούτυρο, πλούσιο σε κορεσμένα λιπαρά και με ξεχωριστή γεύση και άρωμα. Στην ελληνική πραγματικότητα, θα μπορούσαμε να το παρομοιάσουμε με το καθαρό, παραδοσιακό, βούτυρο γάλακτος. |
| Chutney: | Παχύρρευστη σάλτσα με φρούτα, ζάχαρη, ξύδι και μπαχαρικά |
| Korma: | Σάλτσα γλυκιά |
| Tikka: | Σάλτσα από αλεύρι όσπριου (φακή, ρεβίθι), λάδι, σκόρδο, πιπερόριζα και μπαχαρικά |
| Vidaloo: | Σάλτσα καυτερή και ξινή, έχει δώσει το όνομά της σε μια σειρά από φαγητά |
| Gravy: | Σάλτσα πηχτή |
| Paneer: | Τυρί |
| Aloo: | Πατάτα |
| Baingan/Brinjal: | Μελιτζάνα |
| Palak: | Σπανάκι |
| Bhindi: | Μπάμιες |
| Matar: | Αρακάς |
| Sarson ka saag: | Φύλλα μουστάρδας |
| Mooli ka patta: | Φύλλα ραπάνι |
| Rajma: | Φασόλια |
| Dal: | Γενική ονομασία για τα όσπρια όπως φακές, ρεβίθια, μπιζέλια |
| Masur/Massor: | Φακή, κοκκινωπή, σπασμένη |
| Bhuna channa: | Φάβα |
| Gram: | Ρεβίθι |
| Archar Dal/Tuvar: | Φακή κίτρινη, πολύ μικρή |
| Moong Dal: | Φακή, πρασινοκίτρινη |

| | |
|-------------------|--|
| Channa Dal: | Φακή, κίτρινη, μεγάλη |
| Ural Dal: | Ρεβίθι ή φακή, μαύρο |
| Urad Dal: | Ρεβίθι ή φακή, άσπρο |
| Gram Dal: | Μπιζέλι |
| Aatta: | Αλεύρι από σάρι |
| Gram flour/Besan: | Αλεύρι από ρεβίθι |
| Maize flour: | Αλεύρι από καλαμπόκι |
| Maida: | Αλεύρι άσπρο |
| Achaar: | Η Ινδική ονομασία για τις πίκλες. Οι Ινδοί φτιάχνουν πίκλες σχεδόν όλα τα φρέσκα φρούτα και λαχανικά |
| Jaggery: | Ζάχαρη ψιλή από φοινικόδεντρο |
| Kadhai: | Ινδικό σκεύος, βαθύ και πλατύ τηγάνι, κάτι σαν το κινέζικο wok |
| Himam dasta: | Γουδί |
| Sil-batta: | Επιτραπέζιος τρίφτης, χρησιμοποιείται σαν γουδί |



Διακρίσεις της Ινδικής κουζίνας

Την Ινδική κουζίνα μπορούμε να την χωρίσουμε, λαμβάνοντας υπ' όψη τις γεωγραφικές συνθήκες και τις πολιτισμικές και περιβαλλοντικές επιρροές ανά περιοχή, σε τέσσερις κατηγορίες: την Βόρεια, την Νότια, την Ανατολική και τη Δυτική Ινδική κουζίνα.



Η κουζίνα της Βόρειας Ινδίας

Η βόρεια Ινδία περιλαμβάνει τις επαρχίες: Jammu & Kashmir, Himachal Pradesh, Punjab, Uttaranchal, Uttar Pradesh, Haryana, Bihar, Jharkhand, Chattisgarh και Madhya Pradesh.

Η βόρεια Ινδία είναι ο απόλυτος προορισμός για όσους αγαπούν το φαγητό. Δεν υπάρχει κανένας απολύτως περιορισμός στην ποικιλία για ένα δημιουργικό γεύμα πνέει σ' αυτό το σημείο της χώρας. Ο βοράς είναι η καρδιά μερικών από τους πιο εξωτικούς τρόπους μαγειρέματος, πολλοί από τους οποίους είναι παγκοσμίως γνωστοί και θεωρούνται από τους πιο ανεπτυγμένους και εκλεπτυσμένους της μαγειρικής τέχνης.

Το κλίμα της βόρειας Ινδίας είναι ακραίο, τα καλοκαίρια είναι πολύ ζεστά και οι χειμώνες πολύ κρύοι. Υπάρχει αφθονία φρέσκων εποχιακών φρούτων και λαχανικών. Η γεωγραφική της θέση σε σύγκριση με τη υπόλοιπη χώρα, υποδεικνύει ότι η περιοχή αυτή είχε πολλές ισχυρές επιρροές τόσο στην κουλτούρα όσο και στο φαγητό από την Κεντρική Ασία. Τα Mughlai και Kashmiri στυλ μαγειρέματος δεν είναι απλά κυρίαρχα αλλά είναι και τα πλέον δημοφιλή. Εδώ, τα φαγητά έχουν πηχτές, μέτρια πικάντικες και κρεμώδη σάλτσες. Η χρήση αποξηραμένων φρούτων και ξηρών καρπών είναι ιδιαίτερα συχνή ακόμα και στην καθημερινή ζωή. Γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως το γάλα, η κρέμα, τα cottage cheese, το ghee και το γιαούρτι, παίζουν σημαντικό ρόλο τόσο στην μαγειρική όσο και τη ζαχαροπλαστική. Χάρη στην ύπαρξη μεγάλης ποικιλίας λαχανικών και φρούτων καθ' όλη τη διάρκεια του χρόνου, η βόρεια Ινδία διαθέτει μια εκπληκτική λίστα χορτοφαγικών γευμάτων.

Η βόρεια Ινδία φαίνεται να προτιμά ως κύριο πιάτο και βασικό στοιχείο, τα ψωμιά από το ρύζι. Είναι το λίκνο των tandoori roti και των naans, των γεμιστών parathas και kulchas. Το ρύζι είναι πάντα αγαπητό και το φτιάχνουν περίτεχνα πιλάφια. Στην κουζίνα χρησιμοποιούν κατά βάση ηλιέλαιο και canola, το ghee το κρατάνε για ειδικές περιστάσεις. Αγαπημένα μπαχαρικά είναι ο Κόλιανδρος, το Κύμινο, οι αποξηραμένες κόκκινες καυτερές πιπεριές, η σκόνη Τσίλι, το Κάρδαμο, η Κανέλα, το Γαρούφαλλο, ο Γλυκάνισος, ο Μάραθος, το Garam Masala.

Και λίγο πιο συγκεκριμένα

Η Mughlai κουζίνα

Μια ιδιαίτερη αλλά ίσως η πιο χαρακτηριστική και γνωστή κουζίνα της Ινδίας, που την βρίσκουμε σε όλη τη χώρα, είναι η Mughlai. Οι Mungal κυριάρχησαν στην Ινδία από το 1526 έως το 1707 και η επίδρασή τους είναι ευδιάκριτα αντιληπτή στον τρόπο μαγειρέματος που κληροδότησαν. Η μεγαλύτερη συνεισφορά τους στην Ινδική κουζίνα είναι ο φούρνος tandoor. Πρόκειται για έναν γήινο φούρνο στον οποίο είθιστε να φτιάχνουν kebabs, δηλαδή κομμάτια κρέατος μαριναρισμένα σε μπαχαρικά και περασμένα σε

σουβλάκια. Η μαγειρική Mughlai είναι πλούσια, γεμάτη, οι σάλτσες της αποτελούνται από σβώλους γάλακτος, κρέμα και σπασμένους ξηρούς καρπούς όπως φιστίκια κάσιους (cashew). Τα διεθνής φήμης biriyani είναι κρέατα γενναιόδωρα μαγειρεμένα μαζί με ρύζι, πολλά μπαχαρικά και ghee. Τα biriyani είναι από μόνα τους πλήρες γεύμα και συνήθως σερβίρονται μαζί με raita (συνοδευτικά πιάτα με βάση σβώλους γάλακτος) και σαλάτες. Τα αρωματικά μπαχαρικά και το ghee, κάνουν την Mughlai κουζίνα πολύ νόστιμη και αγαπητή.

Διάσημα πιάτα Mughlai είναι:

Murgh Achari
Chicken Biryani
Chicken Korma
Jhinga Masala
Palak Gosht
Shami Kebab
Tandoori Chicken
Boti Kebabs
Sheekh Kebab
Badam Halwa
Tandoori Fish
Nargisi Kofta
Roomali Rotis
Murgh Massalam
Chicken/Mutton Kormas
Murgh do Pyaaza

Η Κουζίνα Awadhi

Κατά τη διάρκεια της βασιλείας διαφόρων Ισλαμικών δυναστειών, η πόλη Lucknow, που βρίσκεται στην περιοχή Awadh και είναι η πρωτεύουσα της επαρχίας Uttar Pradesh, ήταν το σημείο συνάντησης όλων των chef από διαφορετικά στυλ μαγειρέματος. Αυτά τα ρεύματα συγχωνεύτηκαν και αναμείχθηκαν ώστε να εξελιχθούν στην διάσημη κουζίνα Awadhi. Το πλέον ξεχωριστό στοιχείο της κουζίνας αυτής είναι η διαδικασία μαγειρέματος με το όνομα Dum Pukht. Σύμφωνα με αυτή, το φαγητό τοποθετείται σε μεγάλα στρογγυλά σκεύη, τα Haandis, τα οποία σφραγίζονται και τοποθετούνται σε χαμηλή φωτιά για ώρες, επιτρέποντας έτσι στα συστατικά να μαγειρευτούν στους δικούς τους χυμούς. Ένα υψηλό ορεκτικό άρωμα απορρέει όταν ανοίγεται το καπάκι του Haandis. Τα πιάτα Awadhi είναι ιδιαίτερα περίτεχνα και χρειάζονται αρκετή ώρα για να ετοιμαστούν. Τα κρέατα δέχονται μια ατελείωτη σειρά μπαχαρικών που κάνει το τελικό αποτέλεσμα ακόμα πιο ελκυστικό.

Διάσημες συνταγές της κουζίνας Awadhi είναι οι εξής:

Dahi Ka Kebab

Shikampuri Kebabs
Sultani Daal
Galauti Kebab
Badam Pasanda
Nargisi Kofta
Chicken Reshmi Kabab
Makhmari Kofta
Murgh Badam Korma
Murgh Do Piyaza
Roomali Roti

Η Κουζίνα Punjabi

Το φαγητό της Punjabi, όπως το βλέπουμε σήμερα, είναι πολύ υγιεινό, με ένα γήινο άρωμα και έντονη αγροτική γεύση. Η συνήθεια του να μαγειρεύουν σε φούρνους, Sanjha Chulhas και Tandoors, παραμένει ακόμα και σήμερα, ένα αδιάσπαστο κομμάτι της κουλτούρας και της κουζίνας της. Η λέξη Tandoori, δηλαδή φούρνος από πηλό, έχει γίνει συνώνυμη με ένα ξεχωριστό τρόπο μαγειρέματος που σιγά-σιγά κέρδισε έδαφος σε όλη τη χώρα.

Τα Rajma (φασόλια), ξεσπινιστά φασόλια και το ρύζι, όπως και διάφορα ψωμιά, makki di roti και sarson ka saag, με πολύ ghee, αποτελούν τα αγαπημένα χειμωνιάτικα φαγητά. Οι βασικές σάλτσες, για χορτοφαγικά και μη πιάτα είναι με κρεμμύδι, ντομάτα, σκόρδο και πιπερόριζα. Η κουζίνα της Punjabi, περιλαμβάνει αφθονία γαλακτοκομικών προϊόντων όπως η κρέμα (malai) και κρεμώδη τυριά (paneer). Τα daals είναι μία ακόμα από τις σπεσιαλιτέ της περιοχής, φτιάχνονται με σβώγγους μπιζελιών που σιγοβράζουν για ώρες έως ότου γίνουν πηχτά και κρεμώδη, αρωματίζονται με μπαχαρικά και τους προστίθεται malai για ένα πλούσιο αποτέλεσμα.

Παρότι το κοτόπουλο είναι το πλέον αγαπημένο για τους μη χορτοφάγους, το ψάρι θεωρείται λιχουδιά. Το Amritsari Machchi είναι μια ιδιαίτερη νοστιμιά της περιοχής Amritsar, όπως και το ψωμί Kulcha που φτιάχνεται από ραφινρισμένο αλεύρι. Το Phirni, είναι το κλασσικό γλυκό της κουζίνας Punjabi και φτιάχνεται με γάλα, ριζάλευρο και ζάχαρη.

Οι πλέον διάσημες συνταγές της κουζίνας Punjabi είναι:

Butter Chichen
Sarson-da-Saag
Gajar ka Halwa

Η Κουζίνα Kashmiri, Wazhawan

Η παραδοσιακή κουζίνα του Kashmir είναι κυρίως μη χορτοφαγική. Είναι πλούσια και χυμώδη, με ένα υπέροχο άρωμα. Διακρίνεται σε τρεις κατηγορίες, Kashmiri Pandit, Muslim και Dogra Rjput, όλες πιστές στην

κρεατοφαγία. Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό είναι ότι στην Kashmiri Pandit δεν χρησιμοποιούνται το σκόρδο και το κρεμμύδι, τα οποία αντικαθίστανται από την Ασαδοετίδα. Εξέχουσα θέση έχουν οι σβώλοι γάλακτος που χρησιμοποιούνται στις σάλτσες για να τους δώσουν κρεμώδη περιεκτικότητα. Γλυκάνισος, Μάραθος και ξερή Πιπερόριζα, χρησιμοποιούνται με φαντασία για να εμπλουτίσουν την γεύση. Μάλιστα πολλά πιάτα παίρνουν την οξύτητά τους από την ξερή Πιπερόριζα και όχι από τα chillies. Άλλα φαγητά πάλι, δεν έχουν καθόλου μπαχαρικά εκτός ίσως από λίγο Μάραθο, για να αποσπάσουν αυτό το χαρακτηριστικό άρωμα. Ο Κρόκος δίνει το ιδιαίτερο χρώμα και άρωμά του σε πιλάφια και γλυκά. Φουντούκια, αμύγδαλα και σταφίδες είναι σύνηθες σε διάφορα πικάντικα πιάτα κρέατος. Το ghee είναι το πλέον αγαπημένο στο μαγείρεμα, χρησιμοποιείται όμως πολύ και το λάδι Μουστάρδας. Τα φρέσκα λαχανικά όταν υπάρχουν διαθέσιμα χρησιμοποιούνται. Μανιτάρια τοπικής παραγωγής (Mogel), συλλέγονται και καταναλώνονται φρέσκα το καλοκαίρι, επειδή όμως είναι ακριβά χρησιμοποιούνται ως επί το πλείστον σε θρησκευτικές γιορτές και τελετές και σε γάμους. Οι κάτοικοι είναι λάτρεις του ρυζιού και σαν εναλλακτική έχουν το καλαμποκόψωμο. Διακεκριμένη θέση έχουν επίσης τα φρέσκα ψάρια, χάρη στις λίμνες και τα ποτάμια της περιοχής. Αρνί και κοτόπουλο είναι τα πιο συνήθη σερβιριζόμενα κρέατα, ενώ καπνιστό κρέας και αποξηραμένα ψάρια και λαχανικά αποθηκεύονται για τον χειμώνα. Στην κουζίνα Kashmiri τα γλυκά δεν έχουν ουσιαστικό ρόλο. Αντίθετα, το πράσινο τσάι συνδυασμένο με ποικιλία ολόκληρων μπαχαρικών χαίρει μεγάλης εκτίμησης.

Διάσημες συνταγές του Kashmir είναι:

Rogan Josh

Yakhni

Dum Aloo

Η κουζίνα της Νότιας Ινδίας

Η νότια Ινδία αποτελείται από τις επαρχίες Karnataka, Andhra Pradesh, Tamilnadu και Kerala.

Η νότια Ινδία είναι παραλιακή, με ζεστό και υγρό κλίμα. Οι βροχοπτώσεις είναι άφθονες και αντίστοιχη είναι η παραγωγή φρέσκων φρούτων, λαχανικών και ρυζιού. Η κουζίνα της επαρχίας Andhra Pradesh είναι κυρίως χορτοφαγική, με μεγάλη χρησιμοποίηση θαλασσινών και πολύ καυτερή. Η επαρχία Tamilnadu, με την Chettinad κουζίνα της, είναι σχεδόν αποκλειστικά χορτοφαγική και η πλέον φλογερή της Ινδίας. Από την Kerala έρχεται η μαγειρική Malabari, με ποικιλία θαλασσινών πιάτων. Στην επαρχία της Hyderabad οι γεύσεις ποικίλουν μεταξύ πικάντικου, ξινού και γλυκού, με πολλά αποξηραμένα φρούτα, ξηρούς καρπούς και εξωτικά,

ακριβά μπαχαρικά όπως ο Κρόκος. Κυρίως πιάτο στην νότια Ινδία είναι το ρύζι ή οι φακές, σε οποιαδήποτε μορφή. Η κουζίνα της νότιας Ινδίας είναι, χωρίς αμφιβολία, η πιο πικάντικη και καυτερή όλων. Στα γεύματα κυριαρχούν τα πιάτα ρυζιού συνδυασμένα με sambaar και rasam (πιάτα με φακές), πικάντικα λαχανικά και κρέατα, chutneys και porradums (τραγανές τηγανίτες από φακές). Για τηγάνισμα και μαγείρεμα χρησιμοποιούν κυρίως λάδι καρύδας ή ηλιέλαιο, ενώ για το ρύζι και για ειδικές περιπτώσεις χρησιμοποιούν το ghee. Συνήθη μπαχαρικά τους είναι το Κάρυ σε όλες τις μορφές του (σκόνη, φύλλα, σπόροι), η Μουστάρδα, η Ασαφετίδα, τα πιπέρια και οι καυτερές πιπεριές, ο Ταμάρινδος και οι Μαραθόσποροι.

Και λίγο πιο συγκεκριμένα

Η Κουζίνα Andhra

Η πλούσια κληρονομιά και κουλτούρα της επαρχίας Andhra Pradesh, αντανακλάται στις μαγειρικές ικανότητες των κατοίκων. Και μόνο η αναφορά του ονόματος της κουζίνας Andhra, φέρει ως δια μαγείας μπρος στα μάτια κάποιου ένα εκπληκτικό γεύμα συνοδευμένο από νόστιμες πικάντικες πίκλες ή πιλάφια (Biriyani) με ορεκτικό άρωμα. Οι τρεις περιοχές της επαρχίας, έχουν η καθεμιά το δικό της διακριτικό στυλ.

Στην όχι δημοφιλή μελιτζάνα δίνεται μια πικάντικη ξεχωριστή γεύση με την χρήση αρκετών μπαχαρικών και ταμάρινδου. Το Dalcha είναι ένα αραιό-ρευστό daal, στο οποίο χρησιμοποιείται πολύ κολοκύθα. Η Gorgura είναι ένα ξινό φύλλο που χρησιμοποιείται στα daals ή μετατρέπεται σε chutney. Βρίσκουμε ακόμα πολυάριθμα μη χορτοφαγικά πιάτα συνδυασμένα με πράσινα φυλλώδη λαχανικά, π.χ. palak mutton, methi chicken, kheema methi και Mutton ambada (gorgura), που απεικονίζουν την μίξη της κουζίνας Andhra με τη μουσουλμανική μαγειρική τέχνη. Καρυκευμένες καραβίδες και ψάρια είναι δημοφιλή μεταξύ των κατοίκων των παραλιακών πόλεων. Εξέχων γλυκό της Andhra είναι το ksheerannam, από ρύζι, γάλα και κάρδαμο.

Θα μπορούσαμε να ονομάσουμε την Andhra Pradesh ως τον παράδεισο της πίκλας με κορυφαία συνταγή την Avakai. Η Avakai είναι μια ιδιαίτερα καυτερή και οξύς πίκλα από μάνγκο που φτιάχνουν όλα τα νοικοκυριά κατά τη διάρκεια του καλοκαιριού. Τα ξινά και άγουρα μάνγκο συνδυάζονται με την άγρια-σκληρή γεύση της σκόνης chili και την δρυμή μουστάρδα, σε λάδι, για να πάρουν την μεθυστική τους γεύση.

Αυτή η ξεχωριστή μαγειρική τέχνη κέρδισε φήμη και έγινε δημοφιλής υπό την σκέπη της κουζίνας Hyderabadi.

Διάσημες συνταγές της Andhra Κουζίνας είναι:

Pesarattu
Miriyalu Charu
Kajjikayalu

Η Κουζίνα Hyderabadi

Αυτή η διάσημη ιστορική πόλη μπορεί άνετα να θεωρηθεί ένας gourmet παράδεισος. Η κουζίνα Hyderabadi είναι πλούσια και αρωματική με απελευθερωμένη χρήση εξωτικών μπαχαρικών και ghee, χωρίς να ξεχνάμε την άφθονη χρήση ξηρών καρπών και αποξηραμένων φρούτων. Το αρνί είναι το πλέον χρησιμοποιούμενο κρέας στα μη χορτοφαγικά πιάτα. Τα αρωματικά, απολαυστικά Biryani, που είναι η αποκορύφωση της δόξας της κουζίνας Hyderabadi, είναι κατά βάση ένα παρακλάδι της μαγειρικής τέχνης Mughal, που σταδιακά αναμείχθηκε με τα ενδογενή συλ για να εξελίξει μια εξέχουσα ταυτότητα στην κουζίνα της περιοχής.

Διάσημες συνταγές της Hyderabadi κουζίνας:

Haleem

Sheer Korma

Shahi Tukre

Baghara Baingan

Hyderabadi Baingan

Mirch Ka Salan

Η Κουζίνα Karnataka

Η παραδοσιακή κουζίνα της Karnataka έχει επηρεαστεί σε μεγάλο βαθμό τόσο από τις Ινδουιστικές όσο και από τις Μουσουλμανικές παραδόσεις που εισήγαγαν οι διάφοροι κατακτητές της περιοχής. Η γαστρονομία της Karnataka περιλαμβάνει γήινες γεύσεις από τις εσωτερικές περιοχές, πικάντικα πιάτα από τα παράλια και την Kodava κουζίνα των ορεινών περιοχών. Το φαγητό γενικότερα είναι ήπιο με σπεσιαλιτέ τα πιάτα με ξεσπινιστά φασόλια. Το jowar rotti είναι ένα ψωμί από κεχρί που καταναλώνεται με μια ποικιλία από chutneys ή πικάντικα πιάτα.

Τα γεύματα είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, δημητριακά και ρύζι. Η κορύφωση της κουζίνας Karnataka είναι το Bisibele Bhat, ένας μοναδικός συνδυασμός από ρύζι, daal, ταμάρινδο, κόκκινη σκόνη chilli και μια πρέζα κανέλας. Στις αγροτικές περιοχές, το Ragi, κεφτέδες από κεχρί στον ατμό, μαζί με Sorpina Saaru (mutton curry), αποτελεί την βασική διαίτα.

Από γλυκά βρίσκουμε τα chiroti (μια ελαφριά σφολιάτα, πασπαλισμένη με κόκκους ζάχαρης και μουλιασμένη σε γάλα αμυγδάλου), obbattu ή holige (ένα λεπτό γκοφρετοειδές ψωμί, γεμισμένο με μαρμελάδα, καρύδα και ζάχαρη, και τηγανισμένο ελαφρά), shavige rayasa (από γάλα, φιδέ, ζάχαρη και κάρδαμο).

Διάσημα πιάτα της Karnataka είναι:

Bendekaayi Gojju

Kesari Bhaat

Myrose Pak

Palya Kannada

Η Κουζίνα της Kerala, Malabari.

Η Kerala έχει μια ξεχωριστή κουζίνα, εκπληκτικά διαφορετική από την υπόλοιπη χώρα. Είναι πράγματι πολύ καυτερή και αρωματική και υπόσχεται ευχάριστες περιπέτειες στην γεύση, ειδικά για τους γνώστες. Οι ναυτικοί ταξιδιώτες-έμποροι έπαιξαν σημαντικό ρόλο στην διαμόρφωση της ιστορία, της κουλτούρας και της κουζίνας της Kerala. Ανά τους αιώνες, ταξιδιώτες από την Ελλάδα, την Ιταλία, την Κίνα, την Γαλλία και την Αφρική, έφτασαν στις ακτές της Malabar σε αναζήτηση των μυθικών μπαχαρικών. Μια εξαιρετική σειρά από πιάτα με κρέας και ψάρι, είναι η διαρκής υπενθύμιση των αποκλίνων ανθρώπων και κουλτούρων που πέρασαν από την περιοχή.

Το ρύζι είναι το κυρίως χρησιμοποιούμενο υλικό στην κουζίνα της Kerala. Εκτός από βρασμένο, που σερβίρεται στα γεύματα, το ρύζι αλέθεται σε αλεύρι με το οποίο φτιάχνονται διάφοροι μεζέδες, π.χ. το πορώδες vattayappam, το δαντελωτό palappam, οι τηγανίτες kallappam, τα γλυκά uniyappam και idiappam, που μοιάζουν με τα κινέζικα noodles, και η γεμιστή μπάλα kozhikotta.

Η καρύδα που φύεται άφθονα στην περιοχή, είναι αναπόσπαστο μέρος της ζωής των κατοίκων και έχει βρει τον δρόμο της σε όλες της πτυχές της τοπικής κουζίνας, από το καρυδέλαιο που αποτελεί το κύριο λάδι μαγειρέματος, έως την τριμμένη καρύδα που εφαρμόζεται τόσο στα χορτοφαγικά πιάτα όσο και στα ψάρια, το κοτόπουλο τα mutton. Χάρη στον αντίκτυπο του Χριστιανισμού και του Μουσουλμανισμού, το μοσχάρι είναι το κρέας που χρησιμοποιείται κυρίως.

Οι Μουσουλμάνοι καταναλώνουν αρνί και κοτόπουλο και είναι διάσημοι για τα νόστιμα biriyanis τους. Οι Χριστιανοί, είναι προσανατολισμένοι σε πιο ευρωπαϊκού τύπου φαγητά. Στις γιορτές τους, και κυρίως στους γάμους, τρώνε το ishtew, κάτι σαν το δικό μας βραστό, και τις appam, τηγανίτες από ρύζι με χορτόσουπα αρωματισμένη από καρύδα. Άλλες σπεσιαλιτέ είναι τα μοσχάρια παιδάκια με sallas (σαλάτα από ψιλοκομμένο κρεμμύδι, πράσινα chillies και ξύδι), ψητό κοτόπουλο, olathan erachi (χοιρινό ή μοσχάρισιο τηγανιτό mutton), mend moille και meen mulligattathu (κίτρινο και κόκκινο πικάντικο ψάρι) και peera pattichathu (αποξηραμένα ψάρια με τριμμένη καρύδα).

Το έφορο έδαφος, η πληθώρα νερών και ποταμών και η εγγύτητα της θάλασσας, έχουν σαν αποτέλεσμα την αφθονία φρούτων και λαχανικών. Ιδιαίτερα το λαχανικό tarioca, μπορεί να μεταμορφωθεί σε κυρίως πιάτο όταν βράσει και αρωματιστεί με καρύδα και μπαχαρικά, σε σνακ όταν ψιλοκοπεί, αλατιστεί και τηγανιστεί, και σε γλυκό όταν βραστεί με καρύδα.

Η Kerala παράγει και μια ποικιλία αναψυκτικών όπως τα kallu και patta charayam, Που συνήθως καταναλώνονται με πικάντικες πίκλες και βραστά αυγά.

Αγαπημένα των κατοίκων είναι και ο καφές και το τσάι.

Διάδημα πιάτα της κουζίνας της Kerala είναι:

Avial
Uppuma
Fish Moilee
Crab Curry
Idli
Thoran
Moru Kalan

Η Κουζίνα της Tamil Nadu

Η Tamil Nadu είναι διάσημη για το χορτοφαγικό της μενού. Οι κάτοικοί της, λόγω της θρησκείας τους, είναι αποκλειστικά χορτοφάγοι και παράγουν εκπληκτικά, απλά πιάτα με απόλυτη έλλειψη κρεμμυδιών, σκόρδου και όσων μπαχαρικών συνδέονται γενικά με το μαγείρεμα κρέατος. Στις παράλιες περιοχές πάραυτα, υπάρχει μια σειρά από θαλασσινά πιάτα.

Η Tamil Nadu είναι η χώρα της ποικιλίας των satham (αρωματισμένο ρύζι), το ένα πιο πικάντικο από το άλλο, με lime, χρυσαφί ταμάρινδο και σουσαμόσπορους, του γευστικού rongal (ρύζι και φακές μαγειρεμένα μαζί και αρωματισμένα με μπαχαρικά), των idli, dosa και vada. Ρύζι και sambhar, σε όλες τους τις διαφοροποιήσεις, αποτελούν την κυρίως διαίτα.

Η Tamil Nadu είναι περήφανη και για τον καφέ της που αποτελεί την Ινδική εκδοχή του ιταλικού latte.

Διάσημα πιάτα της Tamil Nadu είναι:

Thayir Sadam
Uthapam
Pongal

Η Κουζίνα Chettinad.

Η βαθιά νότια περιοχή της επαρχίας Tamil Nadu, κέρδισε έδαφος και φήμη από την ενδιαφέρουσα και εξωτική της κουζίνα. Η κουζίνα Chettinad είναι αρκετά διαφορετική από την στερεότυπη γενικότερα κουζίνα της λοιπής επαρχίας. Μάλιστα τυγχάνει να είναι μία από τις πλέον πικάντικες, λαδερές και αρωματικές μεθόδους μαγειρέματος που επικρατούν στην χώρα. Το ρεπερτόριο περιλαμβάνει όλα τα ψάρια, κυνήγια και κρέατα, καθώς και περίτεχνα πιάτα από Noodles και προσεκτικά διατηρημένα λιαστά λαχανικά και μούρα, που οι ντόπιες νοικοκυρές μετατρέπουν σε πικάντικα πιάτα. Λάδι και μπαχαρικά χρησιμοποιούνται ελεύθερα στο

μαγείρεμα και τα περισσότερα φαγητά έχουν γενναιόδωρες δόσεις πιπεριού, κανέλας, bay leaves, μοσχοκάρυδου, πράσινων και κόκκινων chillies.

Διάσημες συνταγές της κουζίνας Chettinad:
Chettinad Chicken
Chettinad Pepper Chicken

Η κουζίνα της Ανατολικής Ινδίας

Οι επαρχίες της ανατολικής Ινδίας είναι οι West Bengal, Sikkim, Assam, Arunachal Pradesh, Meghalaya, Manipur, Nagaland, Mizoram, Tripura και Orrisa.

Κάτοχος παραλιών, βουνών και της πόλης με την μεγαλύτερη βροχόπτωση παγκοσμίως, την Cherrapunji, η ανατολική Ινδία παράγει τεράστιες ποσότητες ρυζιού, πράσινων λαχανικών και φρούτων. Παρόλα αυτά, οι κάτοικοι είναι μοιρασμένοι σε χορτοφάγους και μη. Λόγω της θέσης της, η κουζίνα της έχει δεχτεί ισχυρές επιρροές από τους Κινέζους και τους Μογγόλους. Η λέξη κλειδί για το φαγητό της ανατολικής Ινδίας είναι η απλότητα. Τόσο η προετοιμασία όσο και το μαγείρεμα δεν απαιτούν καμία ιδιαιτερότητα, και οι πιο συνήθεις τρόποι μαγειρέματος είναι το τηγάνισμα και το βράσιμο. Για τους μη χορτοφάγους, στα παράλια επικρατεί το ψάρι ενώ στην ενδοχώρα το χοιρινό. Ιδιαίτερη αγάπη δείχνουν οι κάτοικοι της περιοχής για τα γλυκά, εδώ θα συναντήσει κανείς την μεγαλύτερη ποικιλία από όλη την Ινδία. Κυρίως πιάτο των γευμάτων είναι βέβαια το ρύζι. Φυτικά λάδια και σε μεγαλύτερη έκταση το λάδι μουστάρδας, χρησιμοποιούνται στο μαγείρεμα. Και εδώ, το ghee φυλάσσεται για ειδικές περιπτώσεις. Τα κυριότερα συστατικά και μπαχαρικά που χρησιμοποιούν είναι η Μουστάρδα (σπόροι και πάστα), τα chillies (πράσινα και κόκκινα) και το Raanch Phoran (ένα μείγμα 5 μπαχαρικών), γιαούρτι, καρύδα και καλαμποκάλευρο. Γενικά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα έχουν κυρίαρχο ρόλο στην κουζίνα της ανατολικής Ινδίας.

Και λίγο πιο συγκεκριμένα Η Κουζίνα της Bengal.

Στην αναφορά και μόνο του ονόματος της Bengal, κανείς φέρνει αμέσως στον νου του τα υπέροχα γλυκά της περιοχής, roshogolla, sandesh, cham-cham, rajbhog, kamala bhog, kheer kodombo. Εάν η Gujarat διακρίνεται για τα γευστικά της σνακ, η Bengal αντιπαρέρχεται με την ατελείωτη σειρά γλυκών της. Τα γλυκά της Bengal είναι γενικά ελαφρά και ευκολοχώνευτα, φτιαγμένα από γάλα, cottage cheese, τριμμένη καρύδα.

Όσων αφορά το φαγητό της, τόσο η Bengal όσο και η γειτονική Orissa, περιλαμβάνουν ρύζι και ψάρι, ειδικά ψάρια του γλυκού νερού. Οι κάτοικοί της θα μπορούσαμε να πούμε ότι είναι αχόρταγοι λάτρεις του ψαριού, τόσο που καμία θρησκευτική γιορτή δεν νοείται χωρίς την ύπαρξη ψαριού στο μενού. Το κυρίαρχο λάδι στην κουζίνα είναι το λάδι μουστάρδας που δίνει μια ξεχωριστή γεύση στο ψάρι που τηγανίζεται σε αυτό. Οι σάλτσες τους είναι γενικότερα πολύ ελαφριές και χρησιμοποιούν ελάχιστο κρεμμύδι και σκόρδο, τουλάχιστον στο καθημερινό τους φαγητό. Χαρακτηριστικό της κουζίνας της Bengal, είναι η χρήση μπανανόφυλλων, με τα οποία τυλίγουν τα βαριά αρωματισμένα ψάρια για το μαγείρεμα.

Διάσημες συνταγές της Bengal είναι:

Mughlai Paratha
Luchi & Aloor Dum
Labra
Doi Maach
Patishapta
Narkoler Naadoo
Kabiraji Cutlet
Dhakai Paratha
Tomatore Chutney
Mishti Doi
Aloo Posto
Kolaiyer Daal
Chital Maacher Muithya

Η κουζίνα της Δυτικής Ινδίας

Rajastan, Gujarat, Maharashtra και Goa είναι οι επαρχίες που αποτελούν την δυτική Ινδία.

Οι Rajastan και Gujarat έχουν πολύ ζεστό και στεγνό κλίμα, οπότε και η περιορισμένη παραγωγή λαχανικών, διατηρείται ως πίκλες! Οι δύο αυτές επαρχίες είναι κυρίως χορτοφαγικές και Ινδουιστικές. Η Maharashtra χωρίζεται σε κοσμοπολίτικες παραλίες και σε άγονη γη και αντίστοιχα διαφοροποιείται και το φαγητό ανά περιοχές, με φιστίκια και καρύδες ως απαραίτητα συστατικά, αφού υπάρχει πληθώρα. Η Goa, με την πλούσια πράσινη ακτογραμμή της, διαθέτει αφθονία ψαριών και θαλασσινών. Τοπικά πιάτα όπως τα Vindaloo και Xacuti, μαρτυρούν την παρουσία και παλαιότερη κυριαρχία των Πορτογάλων στην περιοχή.

Η δυτική Ινδία διαθέτει την πιο διαφοροποιημένη κουζίνα. Στην Rajastan τα φαγητά είναι πικάντικα και κυρίως χορτοφαγικά, χωρίς όμως να αποκλείονται τα κρέατα από το τραπέζι. Στη Gujarat τα φαγητά όλα έχουν μια ιδέα ζάχαρις και ένα γεύμα αποτελείται από πολλά πιάτα, έως

και 10, λαχανικών, ρυζιού, ψωμιών και γλυκών. Οι κάτοικοι της περιοχής είναι λάτρεις των σνακ και φτιάχνουν ποικιλία αυτών, γνωστά ως Farsan. Η παράλια Maharashtra φημίζεται για τα ζεστά και ξινά, βασισμένα στην φρέσκια καρύδα, θαλασσινά πιάτα της, ενώ στο εσωτερικό η κουζίνα είναι ιδιαίτερη λιτή και με βάση την αποξηραμένη καρύδα. Το φαγητό της Goan είναι πλούσιο, γευστικό-πικάντικο, με έντονο άρωμα καρύδας, κόκκινες πιπεριές και ξύδι. Ανάλογα με τις περιοχές συναντάμε ως κύρια συστατικά τις φακές, τις κόκκινες πιπεριές, το γιαούρτι, τη ζάχαρη, τους ξηρούς καρπούς στις Rajasthan και Gujarat, το ψάρι, το ρύζι, την καρύδα και τα φιστίκια στην Maharashtra, και το ψάρι, το χοιρινό και το ρύζι στη Goa. Και στη δυτική Ινδία συναντάμε την τάση για φυτικά λάδια, ηλιέλαιο, αραβοσιτέλαιο, φυσικέλαιο, και σε περιορισμένη έκταση το ghee. Όπως διαφοροποιημένη είναι και η κουζίνα της έτσι διαφέρουν και τα μπαχαρικά και συστατικά που αποτελούν τον βασικό κορμό της ανά περιοχές. Παρατηρείται όμως μια ευρύς χρησιμοποίηση κόκκινων πιπεριών, σουσαμιού, καρύδας, ψαριού και χοιρινού.

Και λίγο πιο συγκεκριμένα Η Κουζίνα Rajasthani

Η γαστρονομία του Rajasthan, το οποίο είναι σηματοδοτημένο από αχανής εκτάσεις άμμου, επηρεάστηκε βαθιά από τις πολιτικές ταραχές που βίωσε η περιοχή, τις πολεμικές συνθήκες και τον τρόπο ζωής των κατοίκων της. Έτσι, περισσότερο από ανάγκη παρά από επιλογή, προτιμούνταν φαγητά που μπορούσαν να διατηρηθούν για ημέρες και δεν χρειάζονταν ζέσταμα. Ακόμα, το φαγητό έπρεπε να είναι βαρύ, με πολλές θερμίδες, καθώς ήταν άγνωστο πότε θα ήταν το επόμενο γεύμα. Η έλλειψη νερού και φρέσκων πράσινων λαχανικών αντανάκλαται στην κουζίνα του Rajasthan. Στην καρδιά της ερήμου χρησιμοποιούνταν ελάχιστο νερό και αντίθετα πολύ γάλα, κυρίως από καμήλες, βουβάλια και κατσίκες και ghee. Η βασική στοιχειώδης δίαιτα περιλάμβανε ποικιλία από φακές, φασόλια και την χρησιμοποίηση αλεύρου από μπιζέλια σε ψωμιά (Poradum) και σε φριτούρες (rakodas). Επίσης υπάρχει μια εξαιρετική ποικιλία γλυκών από συμπυκνωμένο ή αφυδατωμένο γάλα, π.χ. Mawa Kachori, Ladoos, Malpuas, Ghevar.

Κλασσικές συνταγές του Rajasthan είναι:

Safed Maas

Lal Maas

Gatta Curry

Moong dal ka Halwa

Churma

Sohan Halwa

Η Κουζίνα της Maharashtra

Η επαρχία Maharashtra είναι κυρίως βραχώδης και σαν φυσική συνέπεια ο τρόπος ζωής των κατοίκων είναι πολύ λιτός, όπως άλλωστε και οι διατροφικές τους συνήθειες. Γεωγραφικά η Maharashtra αποτελεί τον σύνδεσμο μεταξύ βορρά και νότου. Οι επιρροές που έχει δεχτεί, ιδιαίτερα από την Karnataka, είναι εμφανείς στην κουζίνα της.

Η Maharashtraian κουζίνα μπορεί να διαιρεθεί σε δύο κλάδους, την παράλια και της ενδοχώρας. Στις παράκτιες περιοχές, τα θαλασσινά και η καρύδα είναι αναπόσπαστα συστατικά. Στην καθημερινή τους διατροφή περιλαμβάνεται bhaat (ρύζι) και bhakris, μαλακό rotis φτιαγμένο από ρυζάλευρο. Τα χορτοφαγικά τους πιάτα αποτελούνται κυρίως από pulses, φακές και ποικιλία ψαριών. Στην εσωτερική, ορεινή περιοχή, έχουν ένα διαφορετικό μενού γνωστό ως Varadi cuisine, ένας ιδιαίτερος συνδυασμός φαγητών όπου απαραίτητο μέρος του γεύματος είναι το vada-bhaat. Άλλο εξέχων γνώρισμα αυτής της κουζίνας είναι η μεγάλη χρήση άλευρου από μπιζέλια (besan).

Στην Maharashtraian κουζίνα υπάρχει εκτεταμένη χρήση φιστικιών, είτε στα συνοδευτικά πιάτα όπως τα chutneys είτε ως μέρος των σνακ. Το διασημότερο γλυκό της είναι το modak, το οποίο εθιμοτυπικά προσφέρεται στην θεότητα Ganapathi.

Διάσημες συνταγές της Maharashtra είναι:

Vangi-batata bhaaji
Cabbage – cauliflower bhaji
Batatyacha Rassa
Katachi Aamati
Masale Bhat
Kohlapuri Prawns
Shengdaana Lehsun Chutney
Dahi Kachumbar
Puran Poli
Sheera
Bhelpuri
Pav Bhaji

Η Κουζίνα Gujarati

Η επαρχία Gujarat διαθέτει μία πραγματικά άνευ όρων ποικιλία από πικάντικα φαγητά, πίκλες και γλυκά. Ακόμα και το rotli φτιάχνεται με μια ποικιλία παραλλαγών που το διαφοροποιεί, από το τρυφερό πεταλοειδές rhuilkas στο στεγνό και τραγανό khakra, το οποίο καρυκεύεται και το χρησιμοποιούν ως συνοδευτικό στα ταξίδια. Επίσης πολύ δημοφιλές

μεταξύ των ταξιδιωτών είναι και τα theplas, μια διαφοροποίηση του roti με μεγάλη διάρκεια ζωής.

Παρότι στην Gujarati κουζίνα πολύ σχολαστικά αποφεύγεται η χρήση κρεμμυδιού και σκόρδου στην καθημερινή διατροφή, τα φαγητά είναι υπερβολικά γευστικά, και ίσως αυτό οφείλεται στις μαγειρικές ικανότητες των κατοίκων οι οποίοι είναι και λάτρεις των γλυκών. Σχεδόν όλα τα πιάτα τους, είτε πρόκειται για λαχανικά, είτε για το πανταχού παρών daal, είτε για πίκλες και chutneys, έχουν όλα σταθερά μια έστω και μικρή δόση ζάχαρης. Η καρύκευση του φαγητού είναι βέβαια πολύ σημαντική. Με την μουστάρδα, το fenugreek, το thyme, την ασαφείδα να χρησιμοποιούνται τόσο ως αρωματικοί και γευστικοί παράγοντες όσο και ως χωνευτικά.

Διάσημες συνταγές της Gujarat είναι:

Dal Dhokadi

Cauliflower-Brinjal curry

Kadhi

Theplas

Batata nu Shaak

Papaya chutney

Kachumbar

Shrihand

Doodhpak

Khandvi

Khaman

Dhokla

ΣΥΝΤΑΓΕΣ
ΑΝΑ ΠΕΡΙΟΧΗ ΚΑΙ ΚΟΥΖΙΝΑ

Από την Mughlai κουζίνα

Murgh Achari

Η ξεχωριστή του γεύση οφείλεται στα μπαχαρικά του, που παραδοσιακά χρησιμοποιούνται στις πίκλες.

Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

750 γρ κοτόπουλο, μπούτια
500 γρ γιαούρτι, καλά χτυπημένο
1\2 φλιτζάνι φύλλα κόλιανδρου, κομμένα
3 κουταλίτσες πάστα σκόρδου-πιπερόριζας
1\2 κουταλάκι κουρκουμά
1 κουταλάκι κόλιανδρο, σε σκόνη
1 κουταλάκι σκόνη chilli
2 κουταλάκια γλυκάνισο
1 κουταλάκι κύμινο, σε σπόρους
1 κουταλάκι μαυροκούκι
1 κουταλάκι μουστάρδα, σπόρους
1 κουταλάκι μοσχοσίταρο, σε σπόρους
3 πράσινες καυτερές πιπεριές
1 κουτάλι αλάτι
2 κουταλιές φύλλα κόλιανδρου
Λάδι

Ζεσταίνετε λάδι και βάζετε γλυκάνισο, κύμινο, μουστάρδα, μοσχοσίταρο και μαυροκούκι. Όταν αρχίσουν τα σπόρια να ανοίγουν, προσθέστε το κοτόπουλο και τηγανίστε για λίγα λεπτά. Προσθέστε την πάστα σκόρδου-πιπερόριζας, τον κουρκουμά, τον κόλιανδρο και τη σκόνη chilli. Βάλτε λίγο νερό και τηγανίστε το κοτόπουλο. Προσθέστε γιαούρτι, αλάτι, σκεπάστε και μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά. Αυξήστε την ποσότητα γιαουρτιού ανάλογα με το πόσο πηχτή θέλετε τη σάλτσα. Όταν το κοτόπουλο είναι σχεδόν έτοιμο, προσθέστε τις πιπεριές και κόλιανδρο, σκεπάστε και αφήστε να γίνει το κοτόπουλο. Σερβίρεται γαρνιρισμένο με φύλλα κόλιανδρου.

Murgh Biryani

Κυρίως πιάτο και πλήρες γεύμα. Ρύζι και κρέας μαγειρεμένο μαζί, είναι εξέλιξη της διάσημης Mughlai μαγειρικής τέχνης. Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

- 1\2 κιλό κοτόπουλο, κομμένο σε μέτρια κομμάτια
- 1\2 κιλό ρύζι, μακρύκοκκο
- 3 πρέζες κρόκο
- 3 κρεμμύδια, σε φέτες
- 8 φιστίκια κάσιους, σπασμένα στα δύο
- 2 κουταλιές σταφίδα
- 2 ντομάτες, ψιλοκομμένες
- 1\2 φλιτζάνι γιαούρτι
- ‘Ο φλιτζάνι φύλλα κόλιανδρου, ψιλοκομμένα
- ‘Ο φλιτζάνι φύλλα μέντας
- 1 φλιτζάνι γάλα
- 2 κουταλίτσες ροδόνερο (προαιρετικό)
- 4 κουταλιές ghee
- 2 κουταλιές βούτυρο
- 1 κουταλιά αλάτι
- 3 κουταλίτσες πάστα σκόρδου-πιπερόριζας
- 4 κάρδαμα
- 3 πράσινες καυτερές πιπεριές
- 3 γαρύφαλλα
- 1 κουταλάκι κύμινο, σε σπόρους
- 2 ξυλάκια κανέλα
- 1 κουτάλι κόλιανδρο, σε σκόνη
- 1\2 κουταλάκι κουρκουμά
- 1\2 κουταλάκι σκόνη chilli
- 1 κουταλιά garam masala

Σε αλατισμένο νερό βράστε το ρύζι να μείνει σπυρωτό. Στραγγίξτε και αφήστε να κρυώσει. Μουλιάστε τον κρόκο σε λίγο ζεστό γάλα μέχρι να διαλυθεί. Ζεστάνετε το ghee, τηγανίστε το ένα κρεμμύδι και βγάλτε το να στεγνώσει. Στο ίδιο ghee ρίξτε τα φιστίκια και τις σταφίδες και τηγανίστε για 2 λεπτά. Βγάλτε τα και αφήστε τα στην άκρη για το γαρνίρισμα. Στο ίδιο ghee βάλτε κύμινο, κάρδαμο και γαρύφαλλο μέχρι να σκάσουν τα σπόρια. Προσθέστε τα υπόλοιπα κρεμμύδια και τηγανίστε να πάρουν χρώμα. Προσθέστε την πάστα σκόρδου-πιπερόριζας και τηγανίστε μέχρι να εξατμιστεί η μυρωδιά. Τοποθετήστε το κοτόπουλο και τηγανίστε να πάρει σκούρο χρώμα. Προσθέστε κόλιανδρο, κουρκουμά, σκόνη chilli, αλάτι και

γιαούρτι. Μαγειρέψτε μέχρι να απορροφηθούν λίγο τα υγρά. Μετά προσθέστε τις ντομάτες και τις πιπεριές και συνεχίστε για 2-3 λεπτά. Σκεπάστε και αφήστε το κοτόπουλο να γίνει και τη σάλτσα να μειωθεί και να πήξει. Προσθέστε λίγο νερό αν χρειάζεται για το κοτόπουλο. Λαδώστε ένα τηγάνι και απλώστε το μισό κοτόπουλο. Κάντε μια στρώση με το μισό ρύζι, ραντίστε με το μισό ζουμί κρόκου, τα μισά τραγανά κρεμμύδια, τα μισά φιστίκια, το μισό garam masala, τον μισό κόλιανδρο και μέντα και λίγες σταγόνες ροδόνηρου. Επαναλάβετε με τα υπόλοιπα μισά, σκεπάστε και αφήστε σε πολύ χαμηλή φωτιά για 10 περίπου λεπτά.

Murgh Korma

Πικάντικο πιάτο με πλούσια σάλτσα χάρη στην ποσότητα ξηρών καρπών που χρησιμοποιούνται.

Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

1\2 κουταλάκι παπαρουνόσπορο
2 φλιτζάνια γιαούρτι, στραγγιστό
1\2 φλιτζάνι ghee
1 φλιτζάνι αμύγδαλα, αποφλοιωμένα
1 φλιτζάνι φιστίκια κάσιους, ανάλατα
2 φύλλα δάφνης
3 κρεμμύδια, κομμένα
3 πράσινες καυτερές πιπεριές, κομμένες
4 πράσινα κάρδαμα
4 γαρύφαλλα
1 κουταλιά πάστα σκόρδου-πιπερόριζας
1κιλό κοτόπουλο, στήθος και μπούτια, ξεκοκαλισμένο και ξεπετσιασμένο
1\2 κουταλάκι μοσχοκάρυδο, σκόνη
1\2 κουταλάκι άνθος μοσχοκάρυδου, σε σκόνη
Κανέλα, σε σκόνη
1 κουταλιά αλάτι

Μουλιάστε τους παπαρουνόσπορους για μία ώρα. Στραγγίξτε τους και αλέστε τους σε πούδρα. Ζεστάνετε σχεδόν όλο το ghee και ρίξτε αμύγδαλα, φιστίκια, δάφνη και τηγανίστε για 5 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε τα κρεμμύδια και τηγανίστε να πάρουν χρώμα. Προσθέστε τις πιπεριές,, το κάρδαμο, τα γαρύφαλλα, τον παπαρουνόσπορο και τηγανίστε. Ρίξτε 1 φλιτζάνι νερό και σιγοβράστε. Αφαιρέστε τη δάφνη, κρουώστε το μείγμα και κάντε το πουρέ. Βάλτε το υπόλοιπο ghee στο τηγάνι και τηγανίστε την πάστα σκόρδου-πιπερόριζας, προσθέστε το κοτόπουλο και μετά από λίγο το γιαούρτι, ανακατεύοντας συνέχεια. Προσθέστε τον πουρέ, αλάτι, μοσχοκάρυδο, κανέλα και 1 φλιτζάνι ζεστό νερό. Σκεπάστε

και βράστε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να μαλακώσει και να ετοιμαστεί το κοτόπουλο.

Jhinga Masala

Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

- 16 μεγάλες γαρίδες, με το κέλυφος
- 3 κουταλιές λάδι
- 3 κρεμμύδια, κομμένα
- 1 κουταλιά πιπερόριζα, κομμένη julienne
- 4 πράσινες καυτερές πιπεριές, κομμένες julienne
- 2 κουταλιές πάστα σκόρδου-πιπερόριζας
- 2 φλιτζάνια ντομάτα, σε πουρέ
- 2 κουταλιές κόλιανδρο, σε σκόνη
- 1 κουταλάκι μαύρο πιπέρι
- 1 κουταλάκι σκόνη chilli
- Φύλλα κάρυ
- 1 κουταλιά αλάτι
- 1 φλιτζάνι γάλα καρύδας

Τηγανίστε τα κρεμμύδια να πάρουν χρώμα. Προσθέστε την πιπερόριζα και τις πιπεριές και σοτάρετε. Προσθέστε την πάστα σκόρδου-πιπερόριζας και ανακατέψτε μέχρι να στεγνώσει. Ανακατέψτε τον κόλιανδρο, τη σκόνη chilli και 1\4 φλιτζάνι νερό και ρίξτε το στο τηγάνι. Ανακατέψτε μέχρι να στεγνώσει. Προσθέστε τη ντομάτα και τηγανίστε μέχρι να χαθεί το λάδι. Προσθέστε 1 1\2 φλιτζάνι νερό και αλάτι. Φέρτε το σε σημείο βρασμού, χαμηλώστε τη φωτιά και σιγοβράστε να μείνει το μισό. Προσθέστε τις γαρίδες και βάλτε το να βράσει. Χαμηλώστε τη φωτιά, προσθέστε τα φύλλα κάρυ και μαγειρέψτε για 2-3 λεπτά. Ανακατέψτε το γάλα καρύδας και το πιπέρι και συνεχίστε για 2 λεπτά. Γαρνίρετε με φύλλα κόλιανδρου και σερβίρετε με ρύζι.

Palak Gosht

Φαγητό υψηλής διατροφικής αξίας, χάρη στον συνδυασμό πρωτεϊνών, βιταμινών και μετάλλων.

Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

250 γρ αρνί, κομμένο σε κύβους της 1 ίντσας

250 γρ σπανάκι φρέσκο

2 ξυλαράκια κανέλα

1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

4 κουταλάκια κόλιανδρο

1 κουταλιά κύμινο, σε σπόρους

2 κουταλάκια κύμινο, σε σκόνη

1 κουταλάκι σκόνη chilli

1 κουταλάκι κουρκουμά

Ό φλιτζάνι γιαούρτι

1 κομμάτι φρέσκια πιπερόριζα, ψιλοκομμένη

3 σκελίδες σκόρδο, λιωμένο

1 κουταλάκι αλάτι

1 κουταλιά φυτικό λάδι

Σε ζεσταμένο λάδι βάλτε τους σπόρους κύμινου και όταν σκάσουν προσθέστε την κανέλα, το κρεμμύδι και μαγειρέψτε σε μέτρια φωτιά ανακατεύοντας συνέχεια, μέχρι να μαλακώσουν τα κρεμμύδια. Προσθέστε το αρνί, τον κόλιανδρο, το κύμινο, τη σκόνη chilli και τον κουρκουμά και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε 1 κουταλιά γιαούρτι και μαγειρέψτε σε ψηλή φωτιά ανακατεύοντας το κρέας μέχρι να απορροφήσει το γιαούρτι, δηλαδή 3-5 λεπτά. Επαναλάβετε με μια δεύτερη κουταλιά γιαούρτι και συνεχίστε μέχρι να το καταναλώσετε όλο. Μετά, προσθέστε την πιπερόριζα και το σκόρδο και αρκετό νερό να καλυφθεί να σκεπάσει το κρέας και φέρτε το σε σημείο βρασμού. Σκεπάστε την κατσαρόλα, χαμηλώστε τη φωτιά και σιγοβράστε για 1 ώρα ή μέχρι να γίνει το αρνί. Εντωμεταξύ, βάλτε το σπανάκι σε τηγάνι να το μαράνετε και να το κάνετε πουρέ. Όταν το κρέας είναι έτοιμο, βάλτε το σε μέτρια φωτιά και προσθέστε του το σπανάκι. Μαγειρέψτε για 2-3 λεπτά, να δέσουν όλα τα υλικά. Γαρνίρετε με την πιπερόριζα και μια δόση κρέμας.

Shami Kebab

Ένα πιάτο με πολλές θερμίδες που συνοδευμένο από roti ή parathas κάνει ένα πλήρες γεύμα.

Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

50 γρ αρνί, κιμά

1\2 φλιτζάνι αρακά

1\2 φλιτζάνι πουρέ πατάτας

4 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο

2 μεγάλα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα

2 κουταλάκια garam masala

1\2 κουταλάκι κύμινο

1\2 κουταλάκι πιπερόριζα, σε σκόνη

1\2 κουταλάκι μαύρο πιπέρι, σε σκόνη

2 αυγά (προαιρετικά)

Ό κουταλάκι κόκκινη πιπεριά, σε σκόνη

1\2 κουταλάκι κόλιανδρο

2 πράσινες καυτερές πιπεριές, μέτριες, ψιλοκομμένες

1 φλιτζάνι φρέσκο μαϊντανό, ψιλοκομμένο

Η συνταγή βγάζει 14-16 Shami Kebabs. Κόψτε τα κρεμμύδια πολύ ψιλά. Βράστε και λιώστε τον αρακά. Ανακατέψτε καλά όλο τα υλικά. Φτιάξτε μικρά μπουρεκάκια με το μείγμα και ένα-ένα βουτήξτε τα στο χτυπημένο αυγό. Τηγανίστε τα να πάρουν ομοιόμορφο, σκούρο χρώμα απ' όλες τις πλευρές ή ψήστε τα καλά σε σχάρα στα κάρβουνα. Στύψτε λεμόνι πάνω τους και σερβίρετε με φύλλα μέντας.

Tandoori Murgh

Αυτή είναι η Mughlai εκδοχή του ψητού κοτόπουλου.
Η συνταγή σερβίρει 6 άτομα.

- 10 κομμάτια κοτόπουλο, στήθος ή μπούτια χωρίς πέτσα
- 1 φλιτζάνι γιαούρτι
- 1 κουταλιά βούτυρο
- 1 κουταλιά χυμό λεμονιού
- 1 κουταλιά σκόνη chilli
- 1 κουταλιά κόλιανδρο
- 1 κουταλιά πάστα σκόρδου
- 1 κουταλιά πάστα πιπερόριζας
- 1 κουταλιά κύμινο
- 1\2 κουταλιά μουστάρδα
- 1\ κουταλιά garam masala
- 3 σπόρους κάρδαμο
- 1 πρέζα κρόκο

Αναμείξτε όλα τα μπαχαρικά με γιαούρτι και βούτυρο για να κάνετε μια σάλτσα μαρινάτας. Τρυπήστε το κοτόπουλο και αλείψτε το με τη σάλτσα. Σκεπάστε το κοτόπουλο και αφήστε το στο ψυγείο ένα βράδυ ή τουλάχιστον 4 ώρες. Ψήστε το κοτόπουλο όπως πάντα. Για καλύτερο αποτέλεσμα απλώστε στο κοτόπουλο λιωμένο βούτυρο πριν το ψήσετε. Σερβίρετε με ροδέλες κρεμμυδιού και φέτες λεμονιού. Με χυμό λεμονιού μπορείτε να το ραντίσετε στο τέλος για να δώσει γεύση.

Boti Kebabs

Μεγάλα κομμάτια κρέας που κόβονται σε μικρότερα και γίνονται εκπληκτικά kebabs.

500 γρ αρνί, μπούτι ή χεράκι

10 κάρδαμα, τριμμένα

10 σκελίδες σκόρδο, λιωμένες

2 chilli, τριμμένα

Χυμό από 2 μεγάλα λεμόνια

2 κουταλιές φύλλα κόλιανδρου ή μαϊντανού, ψιλοκομμένα

1 κουταλίτσα amchur

Λάδι

Αλάτι

Προετοιμάστε το κρέας σκουπίζοντάς το και κόβοντάς το σε μικρά κομμάτια. Τρυπήστε παντού το κρέας με ένα πιρούνι. Ανακατέψτε όλα τα υλικά σε μπλέντερ για να φτιάξετε τη μαρινάτα. Αλατίστε. Βάλτε το κρέας στη μαρινάτα και ανακατέψτε καλά με τα χέρια. Αφήστε στο ψυγείο όλο το βράδυ ή τουλάχιστον για 4 ώρες. Περάστε το κρέας σε σουβλάκια και κρατήστε τη μαρινάτα για άλειμμα. Ψήστε σε Bar-B-Q ή στο γκριλ αλείφοντας το κρέας συχνά με τη μαρινάτα,

Kalmi Kebabs

Η συνταγή σεββίρει 4-6 άτομα.

- 1 κιλό κοτόπουλο, κομμένο σε 8-10 κομμάτια, χωρίς πέτσα
- 1 κουταλάκι πάστα πιπερόριζας
- 1 κουταλάκι πάστα σκόρδου
- Αλάτι
- 1 φλιτζάνι γιαούρτι στραγγιστό
- 2 γαρύφαλλα
- 1\2 κουταλάκι κύμινο, σε σπόρους ψημένους και αλεσμένους σε σκόνη
- 1 πρέζα κρόκο
- 2 κουταλιές χυμό λεμονιού
- 1 γεμάτο φλιτζάνι άσπρο αλεύρι
- 1 αυγό, χτυπημένο
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, σε ροδέλες
- 1 κουταλιά φύλλα δυόσμου
- 1 λεμόνι, σε φέτες

Πλύντε καλά το κοτόπουλο και στεγνώστε το. Τρυπήστε σε 2-3 σημεία και ανακατέψτε το κοτόπουλο με όλα τα υλικά. Αφήστε το να μαριναριστεί για 3 ώρες. Ψήστε το μέχρι να πάρει χρώμα και να γίνει. Περίπου 15-20 λεπτά. Καλό είναι να βάλετε το κοτόπουλο πάνω σε σχάρα για να φύγουν όλα τα υγρά. Γαρνίρετε με ροδέλες κρεμμυδιού, δυόσμο και φέτες λεμόνι.

Sheermal

Ένα γλυκό από αλεύρι και γάλα.

Η συνταγή σερβίρει 2-3 άτομα.

- 3 φλιτζάνια άσπρο αλεύρι
- 1 1/2 φλιτζάνι γάλα
- 2 κουταλιές επιπλέον γάλα
- 1 κουταλάκι ζάχαρη
- 1/2 φλιτζάνι ghee
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 6 στύμωνες κρόκου

Μουλιάστε τον κρόκο σε 2 κουταλιές ζεστό γάλα για 1/2 ώρα και ανακατέψτε να διαλυθεί. Αναμείξτε αλεύρι, αλάτι, ζάχαρη, το λιωμένο ghee. Προσθέτοντας λίγο-λίγο το γάλα φτιάξτε μια μαλακιά ζύμη. Σκεπάστε και αφήστε να ξεκουραστεί για 2 ώρες. Αναπιάστε και αφήστε για άλλες 2 ώρες. Ανοίξτε 6 φύλλα του 1,2 εκατοστού πάχους και τρυπήστε τα ολόγυρα. Μαγειρέψτε τα σε ταψί ή φαρδύ τηγάνι, πρώτα σε δυνατή και μετά σε χαμηλή φωτιά για να γίνουν μέχρι μέσα. Πασαλείψτε με το γάλα και μαγειρέψτε λίγο ακόμα. Αλείψτε απαλά με ghee και σερβίρετε όσο είναι ζεστό.

Seekh Kebab

Από τα πιο εύκολα kebabs καθώς το μόνο που χρειάζονται είναι ψήσιμο.

- 1 κιλό αρνί, σε ψιλό κιμά
- 1 μικρό κρεμμύδι, κομμένο
- 5 σκελίδες σκόρδο, κομμένες
- 1 κομμάτι πιπερόριζα, κομμένη
- 1 κουταλάκι chilli
- 1 κουταλάκι γαρύφαλλο
- 1 κουταλάκι κανέλα
- 1 κουταλάκι κύμινο
- 2 κουταλάκια κόλιανδρο
- 2 κουταλάκια garam masala
- 2 πράσινες καυτερές πιπεριές, κομμένες
- 2 κουταλάκια χυμό λεμονιού
- 1 κουταλιά ρεβιθάλευρο
- 2 κουταλιές κόλιανδρο, κομμένο
- 2 κουταλιές φύλλα δυόσμου, κομμένα
- 3 φέτες άσπρο ψωμί, σε ψίχουλα
- 2 κουταλάκια αλάτι
- 1 μεγάλο αυγό, ελαφρά χτυπημένο

Βάλτε όλα τα υλικά μπλέντερ και κάντε τα έναν πηχτό πολτό. Αλατίστε και αφήστε στο ψυγείο για ένα βράδυ. Πάρτε πολτό και πλάστε γύρο από σουβλάκια τα kebabs σε σχήμα λουκάνικου, περίπου 10 εκατοστών. Αλείψτε τα kebabs με λάδι και ψήστε τα στο γκριλ.

Naan

Βασικό μέρος του γεύματος, τρώγεται με πικάντικα πιάτα.

- 4 φλιτζάνια άσπρο αλεύρι
- 1 κουταλάκι baking soda
- 1 κουταλάκι baking powder
- 1 φλιτζάνι γάλα
- 6 κουταλιές γιαούρτι
- 1 κουταλιά λάδι
- 1 αυγό χτυπημένο
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 3 κουταλιές ghee ή βούτυρο
- 1 κουταλιά μαυροκούκι ή σουσάμι

Ανακατέψτε το αλεύρι το baking powder, τη baking soda και το αλάτι. Προσθέστε το αυγό, το γιαούρτι και 2 κουταλιές βούτυρο. Σταδιακά προσθέστε γάλα να κάνει τη ζύμη μαλακιά. Σκεπάστε με βρεγμένο πανί και κρατήστε σε ζεστό μέρος για 2 ώρες. Ζυμώστε τη ζύμη σε αλευρωμένη επιφάνεια να γίνει ομαλή. Χωρίστε σε 8 ίσα μέρη και ανοίξτε σε φύλλα 20 εκατοστών. Λαδώστε χαρτί ψησίματος και αλείψτε με νερό την κάτω πλευρά του ψωμιού. Αλείψτε την πάνω πλευρά με βούτυρο και απλώστε σουσάμι ή παπαρουνόσπορους. Ψήστε για 6-10 λεπτά ή έως ότου γίνουν αφράτα και χρυσαφί.

Sheesh Kebab

Πολύ δημοφιλές, τούρκικης καταγωγής πιάτο.

1\3 φλιτζάνι ελαιόλαδο

1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

2 φύλλα δάφνης

2 κουταλάκια ρίγανη

1\2 κουταλάκι πιπέρι

250 γρ ολόκληρα μανιτάρια

500 γρ αρνί (μπούτι ή χεράκι), χωρίς λίπος σε κομματάκια

1 μεγάλο κρεμμύδι, σε κομμάτια

1 μεγάλη πιπεριά, σε κομμάτια

Σε πλαστικό μπολ ανακατέψτε λάδι, χυμό λεμονιού, κρεμμύδια, φύλλα δάφνης, ρίγανη και πιπέρι. Προσθέστε το αρνί και ανακατέψτε να πάει παντού. Σκεπάστε και βάλτε στο ψυγείο για 4 ώρες ή 1 βράδυ. Βγάλτε το κρέας από τη μαρινάτα και στραγγίστε. Προσθέστε κόκκινο κρεμμύδι, πιπεριά και μανιτάρια στη μαρινάτα. Βγάλτε τα λαχανικά και αφήστε τα να στραγγίξουν. Βάλτε εναλλάξ σε σουβλάκι το κρέας και τα λαχανικά. Τοποθετήστε τα kebabs σε σχάρα και ψήστε γυρνώντας τα και ραντίζοντάς τα για 12-15 λεπτά.

Badam Halwa

Τα βασικά συστατικά αυτού του γλυκού αντανakλούν τη μεγαλοπρέπεια της εποχής της κυριαρχίας των Mughal.

Η συνταγή σερβίρει 4-6 άτομα.

500 γρ αμύγδαλα, αποφλοιωμένα
250 γρ ghee 200 γρ γάλα
1 μικρό κουτί συμπυκνωμένο γάλα
2 κουταλιές αμύγδαλα, σε φέτες
2 κουταλιές φιστίκια, σπασμένα
Σταφίδες για γαρνίρισμα
5 σύμωνες κρόκου

Αλέστε τα αμύγδαλα και τηγανίστε τα να πάρουν χρώμα σε ghee. Διαλύστε τον κρόκο σε λίγο ζεστό γάλα. Προσθέστε το υπόλοιπο γάλα και φέρτε σε σημείο βρασμού. Ελαπώστε τη φωτιά και βράστε έως ότου μείνει το μισό. Προσθέστε λίγο-λίγο από το συμπυκνωμένο γάλα μέχρι να φτάσει το επιθυμητό σημείο γλυκύτητας. Προσθέστε τον κρόκο και συνεχίστε για λίγα λεπτά. Αποσύρετε από τη φωτιά και αφήστε το να ξεκουραστεί για 5 λεπτά. Γαρνίρετε με κομμένους ξηρούς καρπούς, ζεστό.

Από την Awadhi κουζίνα

Dahi ka Kebab

Αυτά τα πεντανόστιμα kebab δίνουν το άρωμα της ένδοξης Awadhi κουζίνας.

4 φλιτζάνια πηχτό γιαούρτι
6 σύμωνες κρόκου
2 κουταλιές βρασμένο γάλα
1 φλιτζάνι besan
15 γαρύφαλλα, σε σκόνη
1\2 κουταλάκι μαύρο πιπέρι, σε σκόνη
1 κουταλάκι κανέλα
1 κουταλάκι σκόνη chilli
1 κουταλάκι αλάτι
4 κουταλάκια ghee
Για τη σάλτσα:
2 κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές φέτες
6 σκελίδες σκόρδο, σε φίνα πάστα
6 γαρύφαλλα
1 κουταλάκι σκόνη garam masala
1\2 κουταλάκι σκόνη chilli
1 κουταλάκι αλάτι
1\2 φλιτζάνι γάλα

Τοποθετήστε το γιαούρτι σε τουλπάνι και κρεμάστε το για τουλάχιστον 4 ώρες να στραγγίσει καλά. Μουλιάστε τον κρόκο σε 2 κουταλιές βρασμένο γάλα ή νερό. Ανακατέψτε το νερό του κρόκου, το besan, αλάτι, γαρύφαλλα, πιπέρι, κανέλα και 1 κουταλάκι σκόνη chilli με το στραγγισμένο γιαούρτι. Χωρίστε το μείγμα σε ίσα μικρά κομμάτια και φτιάξτε τα σε kebabs. Ζεστάνετε λάδι και τηγανίστε τα kebabs μέχρι να πάρουν απαλό χρυσαφί χρώμα. Στο ίδιο ghee τηγανίστε τα κρεμμύδια και μετά λιώστε τα σε λεία πάστα. Ρίξτε στο ghee το σκόρδο, τη σκόνη chilli, το garam masala, το αλάτι και την πάστα κρεμμυδιού και ανακατέψτε σε χαμηλή φωτιά προσθέτοντας λίγο-λίγο το γάλα για να μην καεί το μείγμα. Μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να αναμειχθούν τα αρώματα και να αποκτήσετε μια πηχτή σάλτσα. Περιχύστε τα kebabs με τη σάλτσα και σερβίρετε όσο είναι ζεστά.

Shikampuri Kebabs

500 γρ αρνί
1\2 φλιτζάνι ρεβίθια
1\2 φλιτζάνι curd ή γιαούρτι
1 κουταλιά πάστα σκόρδου-πιπερόριζας
2 κουταλάκια σκόνη chilli
3 πράσινες καυτερές πιπεριές, ψιλοκομμένες
1 κουταλάκι αλάτι
4 σπόροι μαύρου κάρδαμου
4 φύλλα δάφνης
4 ξυλάκια κανέλα
6 γαρύφαλλα
1 κουταλάκι garam masala
1\2 φλιτζάνι φύλλα κόλιανδρου
2 κουταλιές φύλλα μέντας, ψιλοκομμένα
4 κουταλιές χυμό λεμονιού
1\2 κιλό φρέσκια κρέμα
4 κουταλιές λάδι ή ghee

Βάλτε την φρέσκια κρέμα στο ψυγείο μέχρι να σφίξει. Τοποθετήστε το κρέας μαζί με τα καρυκεύματα σε μια κατσαρόλα, σκεπάστε και βράστε μέχρι να μαλακώσει το κρέας και να εξατμιστεί όλο το νερό. Περάστε το κρέας από το crush-puree χωρίς να προσθέσετε νερό. Προσθέστε στο κρέας το γιαούρτι, το garam masala, τα φύλλα κόλιανδρου, τα φύλλα μέντας και τον χυμό λεμόνι και ανακατέψτε καλά. Χωρίστε το μείγμα σε ίσα κομμάτια και φτιάξτε τα σε κεφτέδες. Πατήστε ελαφρά τον κεφτέ να απλώσει και κάντε μια λακουβίτσα στο κέντρο. Βάλτε μια κουταλιά από την κρέμα και διπλώστε καλά. Πλάστε το kebab μα γίνει ομαλό και βουτήξτε το σε αυγό, θυμηθείτε να τινάξετε το περιττό αυγό από το kebab. Τηγανίστε σε λάδι ή ghee να πάρουν χρυσαφί χρώμα και σερβίρετε με chutney μέντας και ροδέλες κρεμμυδιού.

Sultani Daal

Εξωτικός συνδυασμός κιμά και μπαχαρικών.

Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

500 γρ φακές
500 γρ γάλα
125 γρ κρέμα
250 γρ curd ή γιαούρτι
8 σκελίδες σκόρδο
1 κουταλιά κύμινο
8 στύμωνες κρόκου
1 γεμάτο κουταλάκι σκόνη chilli
1 κουταλάκι αλάτι
8 κουταλάκια βούτυρο ή ghee
2 πράσινες καυτερές πιπεριές
10 σπόροι κάρδαμου
1 ματσάκι φύλλα μέντας
6 γαρύφαλλα

Πλύντε και μουσκέψτε τη φακή για 10 λεπτά. Αναμείξτε το γάλα, το curd/γιαούρτι και την κρέμα και περάστε τα από τουρμπάνι. Αφήστε τα σε μέρος δροσερό. Αλέστε τα γαρύφαλλα και το κάρδαμο, ψιλοκόψτε τις πιπεριές και τα φύλλα μέντας και κόψτε σε φέτες το σκόρδο. Βάλτε τις φακές να βράσουν με αλάτι, σκόνη chilli και αρκετό νερό. Όταν γίνουν στραγγίξτε τες και λιώστε τες καλά να αποκτήσουν πυκνότητα. Περιχύστε με μια κουταλιά ghee, σκεπάστε και αφήστε για 10 λεπτά. Προσθέστε το μείγμα κρέμας, το κάρδαμο και το γαρύφαλλο και τον κρόκο που τον έχετε διαλύσει σε μια κουταλιά ζεστό γάλα. Ανακατέψτε καλά, σκεπάστε και αφήστε να σιγοβράσει για 5 λεπτά, να πετύχετε την επιθυμητή πυκνότητα. Ζεστάνετε το υπόλοιπο ghee, προσθέστε τους σπόρους κύμινου και το σκόρδο και όταν πάρουν ένα χρώμα ροζ αποσύρετε, προσθέστε στις φακές, ανακατέψτε και σκεπάστε. Γαρνίρετε με τις ψιλοκομμένες πιπεριές και τα φύλλα μέντας.

Galauti Kebab

Η διαδικασία είναι χρονοβόρα και περιλαμβάνει μεταξύ άλλων, κάπνισμα με κάρβουνο και ψήσιμο στη σχάρα.

Η συνταγή σερβίρει 4-6 άτομα.

750 γρ αρνί
1 κουταλάκι κάρδαμο, σε σκόνη
5 γρ σκόνη chilli
15 γρ σκόρδο
15 γρ πιπερόριζα
200 ml λάδι
1 γεμάτο κουταλάκι ροδοπέταλα
4 γαρύφαλλα
1\2 κουταλάκι μοσχοκάρυδο
25 γρ rarayā ωμή
100 γρ πάστα κρεμμυδιού
25 γρ ρεβιθάλευρο ψημένο
6 πράσινες καυτερές πιπεριές
2 κλωνάρια φύλλα κόλιανδρου
50 γρ φιστίκια κάσιους, σε αλοιφή
Αλάτι
2 κάρβουνα
Απλή ζύμη για το σφράγισμα του τηγανιού

Κόψτε σε κιμά το κρέας μαζί με την ωμή rarayā, τις πιπεριές, τη πιπερόριζα και το σκόρδο. Προσθέστε τη σκόνη chilli, το ψημένο αλεύρι, το κάρδαμο, το μοσχοκάρυδο, τα φιστίκια, την πάστα κρεμμυδιού, τα ροδοπέταλα, τα ψιλοκομμένα φύλλα κόλιανδρου και ανακατέψτε καλά. Τοποθετήστε καλά το μείγμα στις άκρες ενός μεταλλικού σκεύους μεσαίου μεγέθους, αφήνοντας το κέντρο του ελεύθερο. Στο κέντρο βάλτε τα κάρβουνα και λίγα γαρύφαλλα. Ραντίστε τα κάρβουνα με λίγο λάδι, σκεπάστε και σφραγίστε το σκεύος. Αφήστε για 20 λεπτά επιτρέποντας στον κιμά να αρωματιστεί και να καπνιστεί. Ζεστάνετε ένα ταψί ή μια σχάρα και αλείψτε με λάδι. Χωρίστε τον κιμά σε δύο ίσα μέρη και ανοίξτε τα σε επίπεδες πίτες. Μαγειρέψτε και από τις δύο πλευρές σε χαμηλή φωτιά. Σερβίρεται με σάλτσα μέντας.

Badam Pasanda

Πολύ βαρύ, χορτοφαγικό πιάτο υψηλής θερμιδικής αξίας, “πνιγμένο” στο βούτυρο.

Η συνταγή σερβίρει 4-6 άτομα.

- 1\2 κιλό αρνί μπούτι
- 1\2 φλιτζάνι βούτυρο ή ghee
- 1 φλιτζάνι γιαούρτι
- 2 κουταλιές σκόνη chilli
- 2 κουταλιές αλάτι
- 1 κουταλιά garam masala
- 1 κουταλιά μαύρο πιπέρι
- 1 κουταλιά κύμινο, σε σπόρους
- 7 σπόρους κάρδαμο
- 4 κουταλιές πάστα σκόρδου
- 4 κουταλιές πάστα κρεμμυδιού
- 8 βρασμένα και αποφλοιωμένα αμύγδαλα

Κάντε βαθιές τομές στο κρέας και τοποθετήστε το σε βαθύ τηγάνι που έχετε ζεστάνει λάδι. Προσθέστε το βούτυρο, το γιαούρτι, τη σκόνη chilli, αλάτι, το garam masala, το μαύρο πιπέρι, τους σπόρους κύμινο, το κάρδαμο, την πάστα σκόρδου και κρεμμυδιού. Ανακατέψτε καλά, σκεπάστε και μαγειρέψτε για 1\2 ώρα ή μέχρι να γίνει το κρέας. Γαρνίρετε με τα αμύγδαλα και σερβίρετε με tandoori roti.

Nargisi Kofta

Πλούσιο, πικάντικο πιάτο με πηχτή σάλτσα.

Η συνταγή σερβίρει 4-6 άτομα.

- 1 κιλό κιμά
- 2 κρεμμύδια, κομμένα στα τέσσερα
- 2 κρεμμύδια, κομμένα
- 2 ντομάτες, σε πουρέ
- 4 πράσινες καυτερές πιπεριές
- 5 σκελίδες σκόρδο
- 1 κουταλιά πιπερόριζα, κομμένη
- 3 κουταλάκια σκόνη chilli
- 1\2 κουταλάκι κουρκουμά
- 1 κουταλάκι garam masala
- 1 κουταλάκι κόλιανδρο
- 2 κουταλιές γιαούρτι
- 1 αυγό, χτυπημένο
- 4 αυγά βρασμένα, σφιχτά
- 8 κουταλιές λάδι
- 3 κουταλιές αλάτι

Μαγειρέψτε τον κιμά για 20 λεπτά μαζί με τα κρεμμύδια κομμένα στα τέσσερα, τις πιπεριές, την πιπερόριζα και το σκόρδο. Μόλις γίνει χτυπήστε ένα αυγό στο μίξερ, προσθέστε το στον κιμά και ανακατέψτε καλά. Καλύψτε τα αυγά με τον κιμά. Τηγανίστε τα καλυμμένα αυγά και αφήστε στην άκρη. Στο ίδιο λάδι βάλτε και τηγανίστε τα κρεμμύδια και την πιπερόριζα μέχρι να πάρουν χρώμα. Προσθέστε 1 κουταλάκι σκόνη chilli, κόλιανδρο, γιαούρτι, πουρέ ντομάτας και garam masala στο τηγάνι. Σιγοβράστε μέχρι να πήξει η σάλτσα. Κόψτε στα δύο τα τηγανιτά αυγά και σερβίρετε με τη σάλτσα.

Chicken Reshmi Kebab

Η διαδικασία του μαρινarίσματος και του ψησίματος κάνει αυτά τα ρολάκια πολύ τρυφερά και γευστικά.

Η συνταγή σερβίρει 4-6 άτομα.

- 2 φλιτζάνια κιμά κοτόπουλου
- 1 κουταλιά ξύδι
- 2 κουταλιές φύλλα μοσχοσίταρου ή 2 κουταλάκια σκόνη
- 1\2 κουταλάκι πάστα σκόρδου
- 1\2 κουταλάκι πάστα πιπερόριζας
- 1 1\2 κουταλάκι αλάτι
- 1\4 κουταλάκι μαύρο πιπέρι
- 1\4 κουταλάκι garam masala
- 2 κουταλιές φύλλα κόλιανδρου, ψιλοκομμένα
- 1 κουταλάκι πράσινες καυτερές πιπεριές, ψιλοκομμένες

Ανακατέψτε όλα τα υλικά μαζί και ζυμώστε τα καλά. Σκεπάστε τα και βάλτε τα στο ψυγείο για 2 τουλάχιστον ώρες, να μαρινarιστούν. Περίπου 25 λεπτά πριν το μαγείρεμα, πλάστε τον κιμά σε kebabs. Ψήστε τα σε φούρνο ή στα κάρβουνα για 10-15 λεπτά. Εάν τα ψήνετε στα κάρβουνα θυμηθείτε να τα γυρίζετε συχνά για να ψηθούν ομοιόμορφα. Αλείψτε τα με λάδι και περάστε τα από τη φωτιά για άλλα 2 λεπτά. Γαρνίρετε με chaat masala, κρεμμύδια και λεμόνι.

Makhali Kofta

Βελούδινοι σβώλοι με ποικιλία καρυκευμάτων.

Η συνταγή σεββίρει 4-6 άτομα.

100 γρ khouya

6 κουταλιές αλεύρι

1 πρέζα baking soda

1 φλιτζάνι ghee

1 κουταλάκι κύμινο, σε σπόρους

1 κουταλιά πιπερόριζα, ψιλοκομμένη

2 κουταλιές παπαρουνόσπορους, μουλιασμένο με καρύδα

1 γεμάτη κουταλιά αφυδατωμένη καρύδα, μουλιασμένη σε νερό, τριμμένη

1 κουταλιά κόλιανδρο, σε σκόνη

2 κουταλάκια αλάτι

1 κουταλάκι garam masala

1 γεμάτο κουταλάκι μαύρο πιπέρι

1\2 φλιτζάνι κρέμα

1 φλιτζάνι φύλλα κόλιανδρου, για γαρνίρισμα

Λιώστε το khouya και προσθέστε το αλεύρι και τη baking soda, να φτιάξετε μια σφιχτή ζύμη. Πλάστε σε λείες μπάλες. Ζεστάνετε το ghee, χαμηλώστε τη φωτιά και τηγανίστε ένα κομμάτι ψωμί για να τραβήξει τη θερμοκρασία. Τηγανίστε τα μπαλάκια ζύμης να πάρουν χρώμα. Ζεστάνετε 1\4 φλιτζάνι ghee και προσθέστε το κύμινο, όταν αρχίσει να σκάει ρίξτε την πιπερόριζα και τηγανίστε να πάρει χρώμα. Προσθέστε τους παπαρουνόσπορους και την καρύδα, τον κόλιανδρο, αλάτι, garam masala και πιπέρι και σοτάρετε. Προσθέστε 3 φλιτζάνια νερό, φέρτε σε σημείο βρασμού και σιγοβράστε για 5 λεπτά. Τοποθετήστε τα koftas στον σάλτσα, ανακατέψτε την κρέμα και γαρνίρετε με κόλιανδρο.

Murgh Badam Korma

Η πλουσιότητα των υλικών και η εξωτική του γεύση, καθιστούν το πιάτο αυτό μια gourmet απόλαυση.

Η συνταγή σερβίρει 4-6 άτομα.

- 400 γρ κοτόπουλο, ξεκοκαλισμένο
- 1 φλιτζάνι πολτό αμυγδάλου
- 3 κουταλιές λάδι
- 4 γαρούφαλλα
- 4 σπόρους κάρδαμου
- 2 ξυλαράκια κανέλα
- 2 φύλλα δάφνης
- 1 φλιτζάνι γιαούρτι
- 1 κουταλιά πάστα σκόρδου-πιπερόριζας
- 1 κουταλιά πάστα κρεμμυδιού
- 1 κουταλάκι κόλιανδρο, σε σκόνη
- 1 κουταλάκι πάστα chilli
- 2 κουταλιές αλάτι
- 3 φλιτζάνια ζωμό κοτόπουλου
- 1\2κουταλάκι μείγμα μοσχοκάρυδου-κάρδαμου, σε σκόνη
- 1\2 κουταλάκι garam masala
- 5 στύμωνες κρόκου
- 1\2 φλιτζάνι ψημένα αμύγδαλα
- 1\2 φλιτζάνι πιπερόριζα, κομμένη julienne
- 1 φλιτζάνι φύλλα κόλιανδρου, κομμένα

Κόψτε το κοτόπουλο σε φιλέτα και γεμίστε τα με την πάστα αμυγδάλου. Τυλίξτε τα και δέστε τα με κλωστή. Σε τηγάνι, ζεστάνετε λάδι και ρίξτε το γαρούφαλλο, το κάρδαμο, την κανέλα, τη δάφνη και το κοτόπουλο. Μαγειρέψτε το κοτόπουλο μέχρι να αλλάξει χρώμα και προσθέστε το γιαούρτι. Σκεπάστε και μαγειρέψτε για 2 λεπτά. Βγάλτε και στραγγίξτε το κοτόπουλο. Κρατήστε χώρια το βραστό του. Ζεστάνετε λάδι και βάλτε μέσα την πάστα πιπερόριζας, την πάστα κρεμμυδιού, τον κόλιανδρο, την πάστα chilli, αλάτι, το βραστό του κοτόπουλου, τον ζωμό κοτόπουλου, το μείγμα μοσχοκάρυδου-κάρδαμου, το garam masala και τα κομμάτια κοτόπουλου. Σκεπάστε το τηγάνι και μαγειρέψτε για 5 λεπτά. Τοποθετήστε το φαγητό σε μεταλλικό δοχείο, γαρνίρετε με τον κρόκο, τα ψημένα αμύγδαλα, την πιπερόριζα και τα φύλλα κόλιανδρου και σφραγίστε το καπάκι με σφιχτή ζύμη, έτσι δεν θα χαθούν τα αρώματα. Τοποθετήστε το δοχείο σε χαμηλή φωτιά ή στον φούρνο και μαγειρέψτε για 10 λεπτά περίπου. Σερβίρετε με ρύζι ή tandoori roti.

Murgh Do Piyaza

Επίσης πικάντικο πιάτο με μπόλικά καρυκεύματα και γαρνιτούρες.
Η συνταγή σερβίρει 4-6 άτομα.

- 1 κιλό κοτόπουλο, κομμένο σε 8 κομμάτια
- 1 γεμάτο φλιτζάνι ghee
- 1 κουταλιά κύμινο, σε σπόρους
- 1 κουταλιά μαραθόσπορο
- 1 φύλλο δάφνης
- 4 ολόκληρα πιπέρια
- 4 γαρύφαλλα
- 1\2 κουταλάκι σπόρους μοσχοσίταρου, ψημένους και σε σκόνη
- 1 κουταλάκι γλυκάνισο, ψημένο και σε σκόνη
- 1 κουταλάκι πάστα πιπερόριζας
- 1 κουταλάκι πάστα σκόρδου
- 1 φλιτζάνι κρεμμύδι, τριμμένα
- 1\2 φλιτζάνι γιαούρτι
- 1 κουταλάκι garam masala
- 2 κουταλιές αλάτι
- 1\2 κουταλάκι κουρκουμά
- 1 κουταλιά κόλιανδρο, σε σκόνη
- 1 κουταλάκι σκόνη chilli
- 2 πράσινες καυτερές πιπεριές, κομμένες στα δύο κατά μήκος
- 2 φλιτζάνια κρεμμύδι, σε φέτες
- 1\2 φλιτζάνι φύλλα κόλιανδρου, κομμένα

Ζεστάνετε το ghee σε τηγάνι και προσθέστε τους σπόρους κύμινου, το φύλλο δάφνης, το πιπέρι, το γαρύφαλλο, το μοσχοσίταρο και το μαραθόσπορο. Όταν οι σπόροι αρχίσουν να σκάνε, προσθέστε τις πάστες σκόρδου και πιπερόριζας και το τριμμένο κρεμμύδι. Σοτάρετε σε δυνατή φωτιά μέχρι να σκουρήνουν. Προσθέστε το γιαούρτι και ανακατέψτε καλά να αναμειχθούν όλα τα υλικά και να μην σβολιάσει. Μαγειρέψτε μέχρι να χαθεί το λίπος. Προσθέστε garam masala, αλάτι, κουρκουμά, κόλιανδρο και σκόνη chilli. Πάντα σε δυνατή φωτιά, προσθέστε το κοτόπουλο και ανακατέψτε μέχρι να καλυφθούν καλά από τη σάλτσα. Χαμηλώστε τη φωτιά και σιγοβράστε για 10 λεπτά. Προσθέστε τις πράσινες πιπεριές και τις φέτες κρεμμύδι. Συνεχίστε σε χαμηλή φωτιά μέχρι να γίνει το κοτόπουλο. Τα κρεμμύδια πρέπει να μείνουν τραγανά. Γαρνίρετε με φύλλα κόλιανδρου και σερβίρετε ζεστό.

Roomali Roti

Αποτελεί σύμβολο πολυτέλειας στην κουζίνα, μοιάζει με πετσέτα χεριών απ' όπου πήρε και το όνομα.

2 φλιτζάνια αλεύρι, για ψωμί
1 κουταλάκι αλάτι
2 κουταλιές φυτικό λάδι
2\3 φλιτζάνι νερό

Σε ένα μεγάλο μπολ ανακατέψτε το αλεύρι και το αλάτι, προσθέστε λάδι και ανακατέψτε με ένα πιρούνι μέχρι να κάνει τρίμματα. Προσθέστε νερό μέχρι η ζύμη να αρχίσει να δένει. Τοποθετήστε τη ζύμη σε επίπεδη αλευρωμένη επιφάνεια και ζυμώστε για περίπου 10 λεπτά, μέχρι να γίνει ομοιόμορφη και απαλή. Σκεπάστε και αφήστε στην άκρη. Αναπιάστε την και χωρίστε την σε 6 ίσα μέρη. Ανοίξτε κάθε ζυμάρι σε στρογγυλό φύλλο, όσο πιο λεπτό μπορείτε. Ραντίζετε με αλεύρι για να μην σας κολλήσει. Βάλτε ένα τηγάνι ή ταψί πάνω σε φωτιά και αφήστε το να κάψει. Τοποθετήστε το roti στο σκεύος και περιμένετε να γίνει, χρειάζεται 40-50 δευτερόλεπτα. Όταν είναι έτοιμο θα σχηματιστούν μαύρα σημάδια στην επιφάνειά του. Διπλώστε το και σερβίρετε ζεστό.

Από την Punjabi κουζίνα

Butter Chicken

Η πηχτή του σάλτσα αποτελείται από βούτυρο και μπαχαρικά και είναι βαριά για το στομάχι. Σε συνδυασμό με charattis είναι πλήρες φαγητό. Η συνταγή σερβίρει 2-3 άτομα.

400 γρ. φιλέτο κοτόπουλου, κομμένο σε μικρά κομμάτια
2-3 κουταλιές βούτυρο
1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
1\2 κουταλάκι κανέλα
2 κουταλάκια λιωμένο σκόρδο
2 κουταλάκια λιωμένη πιπερόριζα
1\2 κουταλάκι κουρκουμάκι τρινόριζα
1-2 κουταλάκια σκόνη chilli
1 κουτάλι κόλιανδρο, σε σκόνη
1\2 φλιτζάνι αμύγδαλα
225 γρ. ντομάτες, σε φέτες
1 κουτάλι πελτέ
1\2 φλιτζάνι γιαούρτι ή curd

Πλύνετε καλά τα κομμάτια κοτόπουλου. Ζεστάνετε ένα τηγάνι και λιώστε το βούτυρο, προσθέστε τα κρεμμύδια και την κανέλα και τηγανίστε ελαφρά. Όταν μαλακώσουν τα κρεμμύδια προσθέστε και ανακατέψτε το σκόρδο και την πιπερόριζα. Προσθέστε τον κουρκουμά, το chilli και τον κόλιανδρο και σοτάρτε σε μέτρια φωτιά. Βάζετε τα κομμάτια κοτόπουλου και ανακατεύετε έως ότου γίνουν λευκά. Προσθέτετε τα αμύγδαλα, την ντομάτα και τον πελτέ και ανακατεύετε καλά. Σκεπάζετε και αφήνετε να βράσουν για λίγα λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Προσθέτετε το γιαούρτι και βάζετε να ξαναπάρει μία βράση. Σερβίρεται ζεστό με charattis ή ρύζι.

Sarson-da-saag & Makki-di-roti

Για την προετοιμασία είναι χρονοβόρα αλλά πρόκειται για πολύ αγαπημένο χειμερινό μεζέ.

Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

Για το Saag

1 κιλό φύλλα μουστάρδας, κομμένα σε μικρά κομμάτια

5 σκελίδες σκόρδο, ψιλοκομμένο

3 ολόκληρες αποξηραμένες chillies, καυτερές πιπεριές

Λάδι μουστάρδας

Αλάτι

Ζεσταίνετε σε τηγάνι ή σε kadhai το λάδι έως ότου κάψει. Προσθέτετε το σκόρδο και τα chillies σπασμένα. Όταν το σκόρδο πάρει ένα ελαφρύ καφέ χρώμα, προσθέτετε τα φύλλα μουστάρδας και αλάτι και ανακατεύετε. Σκεπάζετε και μαγειρεύετε έως ότου τα φύλλα μαλακώσουν αλλά παραμένουν λίγο τραγανά, ζωντανά. Σερβίρεται ζεστό.

Για το ότι Roti

2 φλιτζάνια καλαμποκάλευρο

1 χούφτα αλεύρι

1 κουταλιά λάδι

Αλάτι

Νερό, όσο πάρει

Ανακατεύετε το καλαμποκάλευρο, το λάδι και το αλάτι, Ζυμώνετε μια μαλακιά ζύμη προσθέτοντας κατά διαστήματα λίγο νερό. Όταν η ζύμη γίνει ομοιόμορφη, την χωρίζεται σε μικρότερα ζυμάρια. Πλάστε κάθε ζυμάρι σε σχήμα μπάλας και πατήστε το με την παλάμη σας να γίνει επίπεδο. Πασαλείψτε τον πάγκο εργασίας σας με απλό αλεύρι για να μην κολλάει το ζυμάρι και ανοίξτε το σε φύλλο με τη βοήθεια ενός πλάστη. Για να μην σας κολλήσει, γυρνάτε και σηκώνετε το φύλλο ρίχνοντας λίγο αλεύρι εδώ και εκεί. Τοποθετήστε το σε ταψί και ψήστε το έως ότου γίνει τραγανό. Επαναλάβετε και από τις δύο μεριές. Αλείψτε με ghee ή βούτυρο και σερβίρετε ζεστό με sarson-da-saag, μια φέτα κρεμμύδι και lime.

Gajar ka Halwa

Είναι από τα πιο δημοφιλή γλυκά.

Η συνταγή σεβίρει 4 άτομα

1 κιλό καρότα, τριμμένα

1 λίτρο γάλα

200 γρ. khoa

1\2 φλιτζάνι ζάχαρη

1\2 φλιτζάνι αποξηραμένα φρούτα, κατά προτίμηση κομμένα

1\2 κουταλάκι σκόνη κάρδαμου

Ghee ή βούτυρο όσο πάρει

Τοποθετείται το γάλα και τα τριμμένα καρότα σε βαθύ τηγάνι και φέρνεται μίγμα σε σημείο βρασμού. Μαγειρεύετε σε χαμηλή φωτιά μέχρι το γάλα να αρχίσει να στεγνώνει. Ανακατεύετε περιστασιακά για να μην κολλήσει. Προσθέστε τη ζάχαρη, το κάρδαμο, τα φρούτα και ανακατεύετε συνέχεια για 5-7 λεπτά. Προσθέστε το ghee και το khoa. Ανακατεύετε καλά σε χαμηλή φωτιά έως ότου το ghee αρχίσει να διαλύεται. Διακοσμείτε με αποξηραμένα φρούτα και σεβίρετε όσο είναι ζεστό.

Από την Kashmiri κουζίνα

Rogan Josh

Πικάντικο πιάτο με πολύ σάλτσα, σερβίρεται με ρύζι.
Η συνταγή σερβίρει 4-6 άτομα.

1 κιλό αρνί
2 κουτάλια ghee
1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
3 σκελίδες σκόρδο
1 πολύ μικρό κομμάτι πιπερόριζα
4 κόκκινα chillies, ψιλοκομμένα
4 σπόροι πράσινου κάρδαμου
4 γαρύφαλλα
2 κουταλάκια κόλιανδρο, σε σπόρους
2 κουταλάκια κύμινο, σε σπόρους
1 κουταλάκι πάπρικα
1 φύλλο δάφνης
1\2 φλιτζάνι γιαούρτι ή curd
1 ξυλαράκι κανέλα
1\2 κουταλάκι garam masala
Αλάτι, πιπέρι

Κόψτε το κρέας σε κύβους μεσαίου μεγέθους. Αλέστε το σκόρδο, την πιπερόριζα, τα chillies, το κάρδαμο, τα γαρύφαλλα, το κύμινο, την πάπρικα και το αλάτι, μαζί. Σε κατσαρόλα ζεστάνετε το ghee και σοτάρτε τα κρεμμύδια να πάρουν χρώμα. Προσθέστε το αλεσμένο μίγμα και αφήστε να βγάλει τα αρώματα. Προσθέστε το κρέας και σιγοβράστε για λίγα λεπτά. Προσθέτετε το γιαούρτι σιγά-σιγά ενώ ανακατεύετε συνέχεια. Ρίξτε την κανέλα, ζεστό νερό αλάτι και πιπέρι. Σκεπάστε και αφήστε σε χαμηλή φωτιά να βράσει έως ότου το κρέας είναι τρυφερό και η σάλτσα αρχίσει να πήζει. Ανακατεύετε περιστασιακά για να μην κολλήσει. Όταν είναι έτοιμο αφαιρείτε το ξύλο κανέλας και προσθέτετε το garam masala. Σκεπάζετε και αφήνετε να πάρει μία βράση ακόμα. Σερβίρεται ζεστό με ρύζι ή ruiiao

Yakhni

Αυτό το πιάτο έχει πηχτή σάλτσα από γιαούρτι, khoja και καρυκεύματα. Η συνταγή σερβίρει 4-6 άτομα.

1 κιλό αρνί
1 κουτάλι πιπερόριζα, σε σκόνη
1 κουτάλι γλυκάνισο, σε σκόνη
2 ξυλαράκια κανέλα
250 γρ. γιαούρτι ή curd
100 γρ. khoja, τριμμένο σε σκόνη
250 γρ. γάλα
1 κουταλάκι κύμινο, σε σκόνη
12 γρ. πράσινο κάρδαμο
100 γρ. ghee
1 κουταλάκι ζάχαρη
Αλάτι

Πλύνετε και κόψτε το αρνί σε μικρά κομμάτια. Μαγειρέψτε το μαζί με την πιπερόριζα, τον γλυκάνισο, την κανέλα και αρκετό νερό, έως ότου γίνει τρυφερό. Ανακατέψτε το γιαούρτι, το khoja, την ζάχαρη, το κύμινο, το κάρδαμο και το αλάτι. Προσθέστε τα στο κρέας και ανακατέψτε καλά. Χαμηλώστε τη φωτιά και προσθέστε κρύο γάλα, ανακατεύοντας συνέχεια. Αφήστε το να σιγοβράσει για 15 λεπτά. Τέλος προσθέστε το ghee και αφήστε το σε χαμηλή φωτιά για άλλα 10 λεπτά. Σερβίρετε με ρύζι.

Dum Aloo

Το πιάτο αυτό έχει μια ελαφρά λιπαρή υφή.
Η συνταγή σερβίρει 4-6 άτομα.

1 κιλό βρασμένες μικρές πατάτες
8-10 γαρύφαλλα
5-6 σπόροι πράσινου κάρδαμου
3-4 σπόροι μαύρο κάρδαμο
3 κουταλιές γλυκάνισο, σε σκόνη
1 κουταλιά chilli σκόνη
1 κουταλάκι garam masala
3-4 κουταλιές γιαούρτι
Αλάτι
Λάδι

Ζεστάνετε το λάδι και τηγανίστε τις πατάτες μέχρι να ροδίσουν. Σε ζεστό λάδι βάλτε τα γαρύφαλλα και το κάρδαμο. Προσθέστε αλάτι, γλυκάνισο, πιπερόριζα και chilli. Προσέχετε να μην καούν τα μπαχαρικά και προσθέστε το γιαούρτι ανακατεύοντας συνέχεια. Βάλτε νερό και αφήστε το να πάρει βράση. Στη συνέχεια τοποθετήστε τις πατάτες στη σάλτσα και αφήστε τες σε χαμηλή φωτιά μέχρι να πήξει η σάλτσα τους και το λάδι να χαθεί. Αποσύρετε από τη φωτιά και ραντίστε με το garam masala. Σερβίρετε με ρύζι.

Από την Andhra κουζίνα

Pesarattu

Μέρος του κυρίως μενού, φτιάχνεται με ρύζι και φακές.
Η συνταγή σερβίρει 3 άτομα.

- 1 φλιτζάνι φακές
- 1 κουταλάκι ρύζι
- 6 πράσινα chilli
- 1 μέτριο κομμάτι πιπερόριζα
- 1 κουταλάκι κύμινο, σε σπόρους
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 φλιτζάνι φύλλα κόλιανδρου, ψιλοκομμένα
- 1 κουτάλι αλάτι

Πλύνετε και μουλιάστε τις φακές και το ρύζι από το προηγούμενο βράδυ. Στεγνώστε τις φακές και αλέστε τις μαζί με τα chillies και την πιπερόριζα σε μια αραιή πάστα. Προσθέστε το κύμινο και το αλάτι και ανακατέψτε καλά. Ζεστάνετε ένα τηγάνι, ρίξτε μια κουταλιά από τον χυλό στο κέντρο του και απλώστε τον σε όλη την επιφάνεια, σαν τηγανίτα. Ρίξτε λίγο λάδι στις άκρες. Γυρίστε το και αφήστε το να ψηθεί και να πάρει ένα πράσινο-καφέ χρώμα. Ανακατέψτε τα κρεμμύδια και τα φύλλα κόλιανδρου και απλώστε τα στην τηγανίτα. Τυλίξτε το ή διπλώστε το και βγάλτε από το τηγάνι. Συνεχίστε το ίδιο και για τον υπόλοιπο χυλό. Σερβίρετε με πίκλες και chutney.

Miriyala Charu

Μια έκδοση του γνωστού Rasam. Μέρος του κυρίως μενού, ενδιαφέρον για τον συνδυασμό γεύσεων.

Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

- 3 κουταλάκια κόλιανδρο, σε σπόρους
- 1 ταμάρινδο, σε μέγεθος λεμονιού
- 2 καυτερές πράσινες πιπεριές, σκισμένες κατά μήκος
- 1 μπουκέτο φύλλα κάρυ
- 1 φλιτζάνι φύλλα κόλιανδρου, κομμένα
- 1 κουταλάκι κουρκουμά
- 1 κουτάλι αλάτι
- 2 φλιτζάνια νερό
- Για το καρύκευμα:
- 2 κουταλάκια λάδι
- 1 γεμάτο κουταλάκι σπόρους μουστάρδας
- 1 γεμάτο κουταλάκι μοσχοσίταρο, σε σπόρους
- 1 γεμάτο κουταλάκι κύμινο, σε σπόρους
- 2 κόκκινα chillies, σπασμένα
- 1 πρέζα ασαφοετίδα
- 6 φύλλα κάρυ

Για το Rasam Masala:

- 1 κουταλάκι μαύρο πιπέρι
- 2 κουταλάκια κύμινο, σε σπόρους
- 3 κόκκινα chillies
- 2 κουταλιές φακές κόκκινες

Τηγανίστε ελαφρά όλα τα υλικά για το Rasam masala και αλέστε τα να γίνουν πούδρα. Φυλάξτε το masala σε αεροστεγή συσκευασία. Ζεστάνετε το λάδι και ρίξτε τους σπόρους μουστάρδας, όταν αρχίσουν να σκάνε προσθέστε όλα τα υπόλοιπα υλικά για το καρύκευμα και τηγανίστε για λίγο. Προσθέστε τον πολτό του ταμάρινδου, τις πιπεριές, τον κουρκουμά, αλάτι, ζάχαρη και 1 κουταλάκι Rasam masala. Βράστε και προσθέστε τα φύλλα κόλιανδρου και τα φύλλα κάρυ. Βράστε για ακόμα 5 λεπτά και αποσύρετε από την φωτιά.

Kajjikayalu

200 γρ. άσπρο αλεύρι
1 κουταλιά λιωμένο ghee

Για την γέμιση
100 γρ. ζάχαρη ή jaggery
10 σπόροι κάρδαμου, σε σκόνη
25 γρ. φιστίκια κάσιους, ψημένα και λιωμένα
10 γρ, σταφίδες
1 φλιτζάνι τριμμένη καρύδα
1 κουταλάκι παπαρουνόσπορους
4 κουταλάκια λάδι

Κοσκινίστε το αλεύρι και ρίξτε το λιωμένο ghee για να ζυμώσετε, προσθέτοντας αρκετό νερό. Σκεπάστε και αφήστε για 1 ώρα. Ανακατέψτε όλα τα υπόλοιπα υλικά.

Φτιάξτε μικρές μπάλες από το ζυμάρι και ανοίξτε τες σε μικρά στρογγυλά φύλλα. Τοποθετήστε 1 1/2 κουταλιά από την γέμιση στο μισό φύλλο και διπλώστε το υπόλοιπο σαν τυροπιτάκι. Φροντίστε οι άκρες να είναι καλά σφραγισμένες για να μην χυθεί η γέμιση. Ζεστάνετε λάδι σε ένα τηγάνι και τηγανίστε, όσα χωράνε κάθε φορά, μέχρι να πάρουν ωραίο χρώμα.

Από την Hyderabadī κουζίνα

Haleem

Ένα ορόσημο της κουζίνας Hyderabadī, δημοφιλές για την πλούσια εξωτική του γεύση.

Η συνταγή σερβίρει 10 άτομα.

- 200 γρ. σάρι
- 250 γρ. αρνί, ξεκοκαλισμένο
- 100 γρ. λίπος ή λάδι
- 200 γρ. πράσινα chillies
- 2 μικρά κομμάτια πιπερόριζα
- 8 σκελίδες σκόρδο
- 3 κρεμμύδια, μεσαίου μεγέθους, σε φέτες
- 2 μεσαία lime (γλυκολέμονα)
- 1\2 κουταλάκι κουρκουμά
- 2 κουταλάκια garam masala
- 1 κουτάλι αλάτι

Αποφλοιώστε, αν χρειάζεται, το σάρι, Πλύνετε το και μουλιάστε το για 2 ώρες. Πλύντε το αρνί και μαρινάρετε το για 1 τουλάχιστον ώρα στο μισό από το μείγμα των τριμμένων καρυκευμάτων, πιπερόριζα, σκόρδο, πράσινα chillies και αλάτι. Βάλτε σε χύτρα ατμού το σάρι και το κρέας για 45 λεπτά. Ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια και τηγανίστε τα μέχρι να πάρουν χρώμα. Προσθέστε το υπόλοιπο μίγμα από τα καρυκεύματα και αφήστε σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντας κατά διαστήματα. Σερβίρεται ζεστό με φλοίδες λεμονιού, κόλιανδρο και σοταρισμένα κρεμμύδια.

Sheer Korma

Η ζεστή κιτρινωπή απόχρωση του πιάτου αυτού οφείλεται στον κρόκο που χρησιμοποιείται.

Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

1 1\2 λίτρο γάλα
100 γρ. φιδέ
250 γρ. ζάχαρη
250 γρ. νερό
50 γρ. φιστίκια κάσιους, ψιλοκομμένα
50 γρ. αμύγδαλα, ψιλοκομμένα
10 γρ. κάρδαμο, σε σκόνη
4 κουταλίτσες βούτυρο

Τηγανίστε τους ξηρούς καρπούς σε 2 κουταλιές λάδι μέχρι να πάρουν χρυσαφί χρώμα, στραγγίστε τους και βάλτε τους στην άκρη. Τηγανίστε τον φιδέ στο υπόλοιπο βούτυρο μέχρι να γίνει μπρονζέ. Φτιάξτε σφιχτό σιρόπι ζάχαρης. Βράστε το γάλα ωσότου πήξει και μείνει το μισό. Βάλτε στο γάλα τον τηγανισμένο φιδέ και ανακατέψτε να μην δημιουργηθούν σβώλοι. Προσθέστε το σιρόπι και μαγειρέψτε λίγο ακόμα, μέχρι να το μείγμα να πάρει μια ομοιογενή σύσταση. Πασπαλίστε με το κάρδαμο και γαρνίρετε με τηγανισμένους ξηρούς καρπούς.

Shahi Tukre

Φαγητό με πολλές θερμίδες.
Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

4 φέτες ψωμί
6 κουταλιές γάλα συμπυκνωμένο
1\2 λίτρο γάλα
1\2 κουταλάκι κάρδαμο, σε σκόνη
1\2 κουταλάκι μοσχοκάρυδο
90 γρ. διάφορα ξηρά φρούτα
90 γρ. ξηρούς καρπούς
20 γρ. σταφίδες

Κόψτε τις φέτες ψωμιού στα τέσσερα, τηγανίστε τες και βάλτε τες να στραγγίξουν. Τηγανίστε τους ξηρούς καρπούς και χτυπήστε τους σε σκόνη. Τηγανίστε και τις σταφίδες. Σε βαθύ τηγάνι βάλτε το γάλα, το συμπυκνωμένο γάλα, 2 κουταλιές ζάχαρη, το κάρδαμο και το μοσχοκάρυδο και αφήστε το σε χαμηλή φωτιά. Μόλις αρχίσει να πήζει βάλτε τα κομμάτια ψωμί και αφήστε τα να τραβήξουν όλα τα υγρά. Σερβίρεται κρύο με σταφίδες και ξηρούς καρπούς, σκεπασμένο με αλουμινόχαρτο.

Baghara Baingan

Μελιτζάνες με πικάντικη σάλτσα.

Η συνταγή σερβίρει 4-6 άτομα.

8 μελιτζάνες μικρές, κατά προτίμηση φλάσκες

1\2 φλιτζάνι λάδι

1\2 φλιτζάνι κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

1\ κουταλάκι πάστα σκόρδου

1\2 κουταλάκι πάστα πιπερόριζας

1\2 φλιτζάνι τριμμένη καρύδα

1 κουτάλι κόλιανδρος σε σπόρους, ελαφρώς τηγανισμένοι

2 κουταλάκια κύμινο σε σπόρους, ελαφρώς τηγανισμένους

2 κουταλάκια σουσάμι, ελαφρά τηγανισμένο

2 κουταλάκια πάστα ταμάρινδου

2 κουταλάκια αλάτι

1\2 κουταλάκι κουρκουμά

1\2 κουταλάκι κόκκινο chilli, σε σκόνη

8 φύλλα κάρυ

1 κουτάλι κόλιανδρο για το γαρνίρισμα

Χαράξτε τις μελιτζάνες και τηγανίστε τις σε πολύ λάδι μέχρι να μαλακώσουν. Αφήστε τις να στραγγίξουν. Αλέστε μαζί τη καρύδα, τον κόλιανδρο, το σουσάμι και το κύμινο, προσθέτοντας λίγο νερό αν χρειάζεται. Σοτάρете τα κρεμμύδια με την πιπερόριζα και το σκόρδο μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε τα φύλλα κάρυ και γυρίστε. Προσθέστε και το τριμμένο μίγμα μπαχαρικών και σοτάρете μέχρι το λίπος να απορροφηθεί. Προσθέστε την πάστα ταμάρινδου, το αλάτι, τον κουρκουμά, τη σκόνη chilli και ανακατέψτε καλά. Μετά βάλτε τις μελιτζάνες και γυρίστε τις μερικές φορές. Προσθέστε 2-2,5 φλιτζάνια νερό, φέρτε το σε βράση και μετά αφήστε το να σιγοψηθεί σκεπασμένο για 5-8 λεπτά. Σερβίρεται ζεστό, γαρνιρισμένο με κόλιανδρο.

Hyderabadi Baingan

Μια μικρή διαφοροποίηση του Baghara Baingan.

Η συνταγή σερβίρει 4-6 άτομα.

8 μικρές μελιτζάνες

1 κουταλάκι κύμινο, σε σπόρους

1\2 κουταλάκι μοσχοσίταρο, σε σπόρους

8 φύλλα κάρυ

1\2 κουταλάκι κουρκουμά

1\2 κουταλάκι κόκκινο chilli, σε σκόνη

1 κουταλάκι κόλιανδρο, σε σπόρους

1 κουταλάκι σουσάμι

100 γρ. πάστα από φιστίκια και κρεμμύδι, ψημένα και αλεσμένα μαζί

4 κουταλάκια πολτό ταμάρινδου

3 πράσινα chillies

1 φλιτζάνι φρέσκο κόλιανδρο, σε φύλλα, ψιλοκομμένο

1 κουτάλι αλάτι

Κόψτε τις μελιτζάνες στα τέσσερα και μουλιάστε τες σε αλατισμένο νερό. Σε ζεστό λάδι ρίξτε και τηγανίστε το κύμινο, το μοσχοσίταρο, τα φύλλα κάρυ, τον κουρκουμά και το κόκκινο chilli. Προσθέστε τις στραγγισμένες μελιτζάνες και τηγανίστε τες στο πικάντικο μείγμα για 10 λεπτά περίπου. Για τη σάλτσα, ζεστάνετε το υπόλοιπο λάδι και τηγανίστε τον πολτό φιστικιού-κρεμμυδιού για 3 λεπτά. Προσθέστε τον πολτό ταμάρινδου, τα πράσινα chillies και τον φρέσκο κόλιανδρο. Αφήστε να σωμαριστούν ελαφρά. Προσθέστε τις μελιτζάνες και τηγανίστε σε χαμηλή φωτιά για περίπου 10 λεπτά. Σερβίρετε με ρύζι ή rotis.

Mirch ka Salan

Ένα πιάτο μόνο για όσους αντέχουν τα πολύ καυτερά.

250 γρ. μεγάλες καυτερές πράσινες πιπεριές

50 γρ. λάδι

5 γρ. σιναπόσπορο (σπόρους μουστάρδας)

2 γρ. γαρούφαλλο

5 γρ. φύλλα κάρυ

100 γρ. πάστα τηγανισμένου κρεμμυδιού

25 γρ. πάστα πιπερόριζας-σκόρδου

50 γρ. ταμάρινδο

Αλάτι

10 φύλλα κόλιανδρο

Για την πάστα salan:

50 γρ φιστίκια

50 γρ καρύδα

15 γρ σουσάμι

20 γρ κύμινο, σε σπόρους

5 κόκκινα chillies

5 γρ μαύρο πιπέρι

Σχίστε τις πράσινες πιπεριές και τηγανίστε τες σε λάδι. Ψήστε και αλέστε μαζί όλα τα υλικά για την πάστα salan. Μουλιάστε τον ταμάρινδο σε 1 φλιτζάνι νερό και αφαιρέστε τον πολτό του. Ζεστάνετε λάδι σε τηγάνι και ρίξτε τους σιναπόσπορους, όταν αρχίσουν να ανοίγουν προσθέστε το γαρούφαλλο και τα φύλλα κάρυ, τον πολτό κρεμμυδιού και ανακατέψτε για 3 λεπτά. Προσθέστε την πάστα salan και συνεχίστε να ανακατεύετε. Προσθέτετε 15 ml νερό σιγά-σιγά για να την κολλήσει η πάστα. Προσθέτετε τον πολτό ταμάρινδου και 50 ml νερό. Βράστε, ενώ ανακατεύετε συνέχεια, έως ότου το μείγμα αρχίσει να πήζει και να μοιάζει με σάλτσα. Προσθέστε το αλάτι και τις τηγανισμένες πιπεριές και βράστε για 1 λεπτό. Αποσύρετε από τη φωτιά και γαρνίρετε με ψιλοκομμένα φύλλα κόλιανδρου.

Από την Karnataka κουζίνα

Bendekaayi Gojju

Εξαιρετικό διατροφικό πιάτο, αφού συνδυάζει ποικιλία λαχανικών.
Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

- 250 γρ κολοκύθα
- 1 φλιτζάνι καρύδα, τριμμένη
- 6 πράσινες καυτερές πιπεριές
- 1 κουταλάκι μουστάρδα, σε σπόρους
- 1 κουταλάκι κύμινο, σε σπόρους
- 1 κουταλάκι μοσχοσίταρο, σε σπόρους
- 1 κουταλάκι σουσάμι
- 1 κουταλάκι ρύζι
- 1 κουταλάκι μουστάρδα
- 3 chillies
- 1 ματσάκι φύλλα κόλιανδρου, ψιλοκομμένα
- 1\2 κουταλάκι κουρκουμά, σε σκόνη
- 1 κομμάτι ταμάρινδου
- 1 μικρό κομμάτι jaggegy
- 1 κουτάλι αλάτι
- 3 κουτάλια λάδι

Τηγανίστε τι κύμινο, το σουσάμι και το μοσχοσίταρο μέχρι να πάρουν χρώμα και αλέστε τα σε πούδρα. Αλέστε την καρύδα, τις πράσινες πιπεριές, τους σπόρους μουστάρδας, τα φύλλα κόλιανδρου, ρύζι και τη σκόνη ταμάρινδου, με αρκετό νερό. Κόψτε την κολοκύθα σε κομμάτια της 1 ίντσας και στεγνώστε τα. Τηγανίστε καλά σε χαμηλή φωτιά την κολοκύθα. Μουλιάστε τον ταμάρινδο σε 1 φλιτζάνι νερό και αφαιρέστε τον πολτό. Περιχύστε με το ζουμί την έτοιμη κολοκύθα και βράστε για 5 λεπτά. Προσθέστε τα αλεσμένο μείγμα, αλάτι, jaggegy και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε τα φύλλα κάρυ και αφήστε το μείγμα να μαγειρευτεί σε χαμηλή φωτιά έως ότου να δέσει και να αρχίσει να πήζει. Τέλος, προσθέστε την μουστάρδα και τη σκόνη chilli στο curry. Σερβίρεται με ρύζι ή chapatti.

Kesari Bhaat

Είναι ένα στεγνό επιδόρπιο.
Η συνταγή σεββίρει 4-6 άτομα.

- 1 φλιτζάνι σιμιγδάλι
- 1\3 φλιτζάνι γάλα
- 2 φλιτζάνια νερό
- 1\3 φλιτζάνι ζάχαρη
- 1\2 φλιτζάνι σταφίδες και κομμένα αμύγδαλα
- 1 φλιτζάνι ghee
- 8 κλωστίτσες κρόκου

Φτιάξτε σιρόπι με τη ζάχαρη και το νερό, να γίνει πηχτό. Σε βαθύ τηγάνι ζεστάνετε το ghee και ρίξτε το σιμιγδάλι να πάρει χρώμα. Προσθέστε το σιρόπι και ανακατέψτε καλά. Μόλις το μίγμα δέσει ρίξτε το γάλα, τον κρόκο, τις σταφίδες και τα αμύγδαλα. Αφήστε το στη φωτιά μέχρι να πήξει και να αρχίσει να ξεκολλάει από τα τοιχώματα.

Mysore Pak

Πολύ δημοφιλές επιδόρπιο στην Karnataka αλλά και σε όλη τη χώρα.
Η συνταγή σεββίρει 4 άτομα.

- 1 φλιτζάνι ρεβιθάλευρο (besan)
- 1 φλιτζάνι ghee, σε θερμοκρασία δωματίου
- 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- 2 κάψουλες κάρδαμου, τα σπόρια σε σκόνη

Κοσκινίστε το αλεύρι. Φτιάξτε σιρόπι με το νερό και τη ζάχαρη, να έρθει σε πυκνότητα ενός κόμπου. Προσθέστε το ghee και το αλεύρι σιγά-σιγά και σταθερά, ενώ ανακατεύετε συνεχώς. Ανακατεύοντας σταθερά και συνεχώς, βράστε μέχρι το ghee να ενσωματωθεί τελείως και το μείγμα γίνει πορώδες, πηχτό, με ελαφρύ χρυσαφί χρώμα. Ρίξτε τη σκόνη κάρδαμου και ανακατέψτε. Αμέσως γυρίστε σε λαδωμένο ταψί και στρώστε με μια σπάτουλα. Όσο είναι ακόμα ζεστό κόψτε το μικρά κομμάτια, σε σχήμα διαμαντιού.

Palya Kannada

Ευπροσάρμοστο πιάτο καθώς το λάχανο μπορεί να αντικατασταθεί από κουνουπίδι.

Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

- 1 μέτριο λάχανο/κουνουπίδι
- 2 κουταλάκια ρεβίθια άσπρα
- 2 κουταλάκια ρεβίθια κίτρινα
- 1\2 κουταλάκι σπόρους μουστάρδας
- 4 ολόκληρα κόκκινα chillies
- 1 κουταλάκι κουρκουμά
- 2 κουταλάκια αλάτι
- 5 κουταλιές λάδι
- 1 κουταλιά φρέσκια τριμμένη καρύδα (προαιρετικά)

Ψιλοκόψτε το λάχανο και τηγανίστε το για μισό λεπτό. Βάλτε τις φακές και τα chillies και τηγανίστε για 2-3 λεπτά. Προσθέστε το λάχανο και τα υπόλοιπα υλικά, σκεπάστε και χαμηλώστε τη φωτιά. Όταν το λάχανο είναι έτοιμο, ανακατέψτε απαλά και σερβίρετε με ρύζι.

Από την Kerala κουζίνα

Avial

Ένα πιάτο από πολλά λαχανικά με λίγη σάλτσα, που καταναλώνεται κυρίως ως πρώτο πιάτο σε ένα πλήρες γεύμα.

Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

- 1 φλιτζάνι γλυκοπατάτα, σε κομμάτια
- 1 φλιτζάνι γλυκιά κολοκύθα, σε κομμάτια
- 1 φλιτζάνι αγγούρι, σε κομμάτια
- 1\2 φλιτζάνι φασόλια ξερά, σε κομμάτια
- 1 γεμάτο φλιτζάνι καρότα, σε κομμάτια
- 1\2 κουταλάκι κουρκουμά
- 1\2 καρύδα τριμμένη
- 1\2 κουταλάκι κύμινο, σε σπόρους
- 1 μπανάνα, σε κομμάτια
- 2 κλωνάρια φύλλα κάρυ
- 3 κουταλιές λάδι καρύδας
- 5 πράσινα chillies
- 4 μικρά κομμάτια πράσινο, άγουρο μάνγκο
- 2 κουταλάκια αλάτι

Αλέστε τραχιά την καρύδα, τα πράσινα chillies κύμινο. Καθαρίστε τα λαχανικά. Σε 2 κουταλιές λάδι ρίξτε τα λαχανικά και μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά, χωρίς να προσθέσετε νερό. Όταν γίνουν προσθέστε τον κουρκουμά, αλάτι και ανακατέψτε καλά. Αφαιρέστε τα λαχανικά από το τηγάνι. Βάλτε τα κομμάτια μάνγκο και μπανάνας και σκεπάστε τα με τα λαχανικά. Όταν αρχίσει να βγαίνει ατμός προσθέστε την καρύδα και ανακατέψτε. Βγάλτε απ' την φωτιά, αναμείξτε το υπόλοιπο λάδι καρύδας και τα φύλλα κάρυ.

Uppuma

Ένα σνακ που σερβίρεται ως πρωινό.
Η συνταγή σερβίρει 3-4 άτομα.

2 φλιτζάνια σιμιγδάλι
2 μέτρια κρεμμύδια, κομμένα
4 πράσινα chillies, κομμένα
1\2 ίντσα πιπερόριζα, λιωμένη
1 κουταλάκι αλάτι
2 κουταλάκια φύλλα κάρυ
1\2 κουταλάκι σπόρους μουστάρδας
2 κουταλάκια ghee
1 ματσάκι φύλλα κόλιανδρου, κομμένα

Σοτάρετε το σιμιγδάλι να πάρει χρώμα. Ζεστάνετε το ghee και τηγανίστε τους σπόρους μουστάρδας. Προσθέστε τα κρεμμύδια, τα chillies, την πιπερόριζα και τα φύλλα κόλιανδρου και τηγανίστε για 2 λεπτά. Προσθέστε 5 φλιτζάνια νερό και φέρτε το σε σημείο βρασμού. Προσθέτετε σταδιακά το σιμιγδάλι ανακατεύοντας σταθερά. Μαγειρέψτε μέχρι να απορροφηθεί όλο το νερό και το σιμιγδάλι να χυλώσει. Σερβίρεται ζεστό.

Fish Moilee

Τυπικό κυρίως πιάτο της Kerali κουζίνας με πολύ καρύδα και σάλτσα.
Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

- 1 κιλό ψάρι, κατά προτίμηση φιλέτο
- 2 ντομάτες, σε κύβους
- 1 κρεμμύδι, σε λεπτές φέτες
- 10 ολόκληρα κόκκινα chillies
- 5 σκελίδες σκόρδο
- 1 γεμάτο κουταλάκι κουρκουμά
- 5 πράσινα chillies, σκισμένα κατά μήκος
- 1 φλιτζάνι γάλα καρύδας
- 3 κουταλάκια χυμό λεμονιού
- 2 μίσχους από φύλλα κάρυ
- 1 ίντσα πιπερόριζα, κομμένη
- 1 κουτάλι λάδι
- 1 κουτάλι αλάτι

Καθαρίστε το ψάρι και κόψτε το σε κομμάτια της ίντσας. Λιώστε Τα κόκκινα chillies μαζί με το σκόρδο. Σε τηγάνι βάλτε το λάδι, τα πράσινα chillies και το κρεμμύδι και τηγανίστε για 5 λεπτά. Προσθέστε το λιωμένο μείγμα κόκκινου chilli και σκόρδου και την πιπερόριζα. Τηγανίστε για 3 λεπτά ή έως ότου αναδυθεί η μυρωδιά των chillies. Ρίξτε το γάλα καρύδας και τον κουρκουμά και αφήστε να βράσει. Τοποθετήστε το ψάρι και αλατίστε. Μαγειρέψτε το να γίνει και μετά προσθέστε την ντομάτα. Αφήστε άλλα 5 λεπτά. Προσθέστε τον χυμό λεμονιού και τα φύλλα κάρυ. Σερβίρεται με ρύζι ή ψωμί.

Crab Curry

Ιδιαίτερα αγαπητό, συνήθως ως κυρίως πιάτο.
Η συνταγή σεβρίζει 4-6 άτομα.

5 κουτάλια λάδι
2 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
20 φύλλα κάρυ
4 πράσινα chillies
3 σκελίδες σκόρδο, κομμένο
1 ίντσα πιπερόριζα, σε λεπτές φέτες
1\2 κουταλάκι σκόνη chilli
1\2 κουταλάκι κουρκουμά
6 γαρίδες, καθαρισμένες και κομμένες στα τέσσερα
1 κουταλάκι χυλό λεμονιού
2 φλιτζάνια γάλα καρύδας
1 κουτάλι αλάτι

Σε ζεσταμένο λάδι τηγανίστε τα κρεμμύδια μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε τα φύλλα κάρυ, τα πράσινα chillies, το σκόρδο και την πιπερόριζα και μαγειρέψτε τα για 5 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Προσθέστε τη σκόνη chilli και τον κουρκουμά, ένα φλιτζάνι νερό και ανακατέψτε αργά. Φέρτε το σε σημείο βρασμού, χαμηλώστε τη φωτιά και αφήστε τα να κοχλάζουν για 10 λεπτά. Ανακατεύετε περιστασιακά να μην κολλήσει. Ρίξτε μέσα τα κομμάτια γαρίδας και συνεχίστε το βράσιμο για 10 λεπτά. Ανακατέψτε το λάδι καρύδας και βράστε 2-3 λεπτά. Προσθέστε το αλάτι. Βγάλτε απ' τη φωτιά και αφήστε να ηρεμήσει. Ρίξτε το φρέσκο χυμό λεμονιού και σεβρίρετε αμέσως.

Idli

Ένα υγιεινό σνακ αφού όλα είναι στον ατμό.
Η συνταγή σεργίρει 3-4 άτομα.

4 φλιτζάνια μακρύκοκκο ρύζι
2 φλιτζάνια ρύζι par-boiled
1 φλιτζάνι ρεβίθια άσπρα
1 κουταλάκι αλάτι

Μουλιάστε το μακρύκοκκο ρύζι για 6-7 ώρες και τα ρεβίθια για 1 ώρα. Δοκιμάστε να αλέσετε το ρύζι par-boiled. Αλέστε το μουλιασμένο ρύζι σε τραχύ πολτό και τα ρεβίθια σε φίνο πολτό. Ανακατέψτε και τα τρία, αλατίστε και αφήστε τα να μείνουν για τουλάχιστον μία ημέρα. Βράστε το μείγμα στον ατμό και σεργίρετε με chutney καρύδας και sambhar.

Thoran

Πιάτο για χορτοφάγους που συνήθως συνοδεύεται από ρύζι.
Η συνταγή σεργίρει 4 άτομα.

3 φλιτζάνια λάχανο, κομμένο σε μεγάλα κομμάτια με το χέρι
2 κρεμμύδια, σε λεπτές φέτες
2 σκελίδες σκόρδο
1\2 φλιτζάνι καρύδα, τριμμένη
4 πράσινα chillies
1\2 κουταλάκι κύμινο, σε σπόρους
1\2 κουταλάκι κουρκουμά
1\2 κουταλάκι μουστάρδα, σε σπόρους
3 κουταλιές λάδι ή ghee
1 κουταλάκι αλάτι
Νερό, όσο και αν χρειάζεται

Αλέστε την καρύδα, τα πράσινα chillies, το κύμινο και το σκόρδο μαζί. Προσθέστε τον κουρκουμά. Αναμείξτε το λάχανο, το μείγμα μπαχαρικών και αλάτι μαζί με λίγο νερό. Σκεπάστε και μαγειρέψτε να μαλακώσει το λάχανο και να απορροφηθεί όλο το νερό. Ζεστάνετε το λάδι και τηγανίστε τα κρεμμύδια να πάρουν ελαφρύ χρώμα. Ρίξτε τους σπόρους μουστάρδας

και τηγανίστε για άλλο ένα λεπτά. Προσθέστε το λάχανο, ανακατέψτε καλά και σερβίρετε με ρύζι ή ψωμί.

Moru Kalan

Συνοδευτικό πιάτο για γεύμα ή δείπνο. Πικάντικο, καυτερό χορτοφαγικό πιάτο.

1 φλιτζάνι κολοκύθα
1 φλιτζάνι αρακά
1\2 κουταλάκι κουρκουμά
1\2 κουταλάκι μουστάρδα, σε σπόρους
1\2 κουταλάκι μοσχοσίταρο, σε σκόνη
1\2 φλιτζάνι γιαούρτι
2 σκελίδες σκόρδο
2 κουταλιές ghee
2 κουταλιές λάδι
2 πράσινες καυτερές πιπεριές
4 κόκκινες πιπεριές chilli
1 κουταλάκι αλάτι
Νερό, όσο χρειάζεται

Φτιάξτε στο μπλέντερ, ένα πολτό από την καρύδα, το σκόρδο, τις πράσινες πιπεριές και τον κουρκουμά, χρησιμοποιώντας λίγο νερό. Αναμείξτε τα λαχανικά με τον πολτό και λίγο νερό και μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά να μαλακώσουν τα λαχανικά. Ανακατέψτε καλά γιαούρτι, αλάτι και λίγο νερό και περιχύστε τα λαχανικά όταν θα είναι έτοιμα. Ανεβάστε τη θερμοκρασία χωρίς όμως να βράσει το γιαούρτι και βγάλτε από τη φωτιά. Ζεστάνετε το ghee και το λάδι και ρίξτε τους σπόρους μουστάρδας, το μοσχοσίταρο και τα chillies και τηγανίστε για 2-3 λεπτά. Προσθέστε τα λαχανικά με το γιαούρτι, ζεστάνετε και σερβίρετε με φρέσκα φύλλα κόλιανδρου.

Από την Tamil Nadu κουζίνα

Thayir Sadam

Ένα θρεπτικό πλήρες γεύμα. Μπορείτε να προσθέσετε ακόμα, βούτυρο, τριμμένα καρότα, αγγούρι, mango και ρώγες από σταφύλι.

Η συνταγή σερβίρει 2 άτομα.

- 1 φλιτζάνι ρύζι
- 250 γρ. γάλα
- 1 κουταλάκι ασαφοετίδα
- 1 κουταλάκι ψιλοκομμένη πιπερόριζα
- 1\2 φλιτζάνι curd
- 1\2 κουταλάκι σπόρους μουστάρδας
- 8 πράσινα chillies
- 1 κουταλάκι φακές
- 1 κουταλάκι ρεβίθια
- 1 ματσάκι φρέσκο κόλιανδρο
- 1 κουταλάκι αλάτι

Μαγειρέψτε το ρύζι και τις φακές, μέχρι να μαλακώσουν. Στραγγίστε και αφήστε να κρυώσουν. Λιώστε τα με το χέρι και προσθέστε το γάλα. Ζεστάνετε λίγο λάδι στο τηγάνι και σοτάρετε τα μπαχαρικά να πάρουν χρώμα. Χαράξτε τα chillies και προσθέστε τα μαζί με την πιπερόριζα. Σοτάρετε για 1 ακόμα λεπτό και ρίξτε τα στο λιωμένο ρύζι. Προσθέστε το curd και την ασαφοετίδα και ανακατέψτε καλά. Σερβίρετε αμέσως.

Uthapam

Ένα δημοφιλές σνακ ή πιάτο πρωινού. Σερβίρεται με chutney καρύδας.
Η συνταγή σερβίρει 2-3 άτομα.

- 1 φλιτζάνι φακές
- 2 φλιτζάνια ρύζι ή ρυζάλευρο
- 2 κουταλιές φύλλα κόλιανδρου, ψιλοκομμένα
- 3 μικρά κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
- 1 μικρό κομμάτι πιπερόριζα, κομμένο σαν κιμάς
- 3 πράσινα chillies, ψιλοκομμένα
- 1 κουτάλι αλάτι
- 3 κουτάλια λάδι

Πλύνετε και μουλιάστε τις φακές και το ρύζι χωριστά για 3 ώρες. Στραγγίστε και κάντε τα πολτό, χωριστά, χρησιμοποιώντας λίγο νερό. Οι χυλοί πρέπει να είναι ρευστοί. Ανακατέψτε τους και προσθέστε αλάτι. Σκεπάστε και αφήστε τον χυλό όλο το βράδυ, μέχρι το πρωί θα έχει φουσκώσει. Το επόμενο πρωί, ανακατέψτε καλά τον χυλό. Αναμίξτε τα chillies, τα κρεμμύδια και την πιπερόριζα. Ζεστάνετε ένα μεγάλο ρηχό τηγάνι και αλείψτε το με λίγο λάδι. Ρίξτε μέσα λίγο χυλό και με τη βοήθεια της κουτάλας ή μιας σπάτουλας απλώστε τον ομοιόμορφα σε όλη την επιφάνεια. Σκορπίστε λίγο από το μείγμα κρεμμυδιού στην επιφάνεια και μόλις η κρέπα ψηθεί από τη μια μεριά, γυρίστε την να ψηθεί και από την άλλη. Συνεχίστε με τον υπόλοιπο χυλό.

Pongal

Ένα πολύ σημαντικό πιάτο της επαρχεία Tamil Nadu, που δίνει το όνομά του στην γιορτή του θερισμού.

Η συνταγή σερβίρει 3-4 άτομα.

1\2 φλιτζάνι ρεβίθια πράσινα

1\2 φλιτζάνι ρύζι Basmati

1 φλιτζάνι νερό

1 φλιτζάνι γάλα

1\2 φλιτζάνι φιστίκια κάσιους

1 κουταλιές σταφίδες

2 ολόκληρα κάρδαμα, φρεσκοτριμμένα

6 κουταλιές ζάχαρη

8 κουταλιές ghee

Πλύνετε τα ρεβίθια και το ρύζι και μαγειρέψτε τα μαζί, σε γάλα και νερό, για 10 λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Προσθέστε τη ζάχαρη, τα κάσιους και τις σταφίδες και συνεχίστε το μαγείρεμα. Όταν το ρύζι και οι φακές μαλακώσουν προσθέστε το ghee. Μαγειρέψτε λίγο ακόμα, ώσπου ρύζι και φακές να γίνουν τρυφερές.

Από την Chettinad κουζίνα

Chettinad Chicken

Το πιάτο αυτό ανήκει στο νοτιότερο μέρος της επαρχία της Tamil Nadu καθώς η υπόλοιπη είναι οχυρό των χορτοφάγων.

Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

- 8 κομμάτια κοτόπουλου, μεσαίου μεγέθους
- 8 φύλλα κάρυ
- 2 μέτρια κρεμμύδια, κομμένα
- 2 μεγάλες ντομάτες, κομμένες
- 1 κουταλάκι σκόνη κόκκινου chilli
- 1 κουταλάκι κουρκουμά
- 2 κουταλάκια χυμό λεμονιού
- 2 κουταλιές λάδι
- 1 φλιτζάνι νερό
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1 ματσάκι φύλλα κόλιανδρου, ψιλοκομμένα

Για τον πολτό

- 6 ολόκληρα κόκκινα chillies
- 6 κουταλιές τριμμένη καρύδα (προαιρετικό)
- 1 κουταλάκι κόλιανδρο
- 1 κουταλάκι κύμινο
- 1 κουταλάκι μαραθόσπορους
- 1 ξυλάκι κανέλα
- 2 γαρύφαλλα
- 2 πράσινα κάρδαμα
- 2 κουταλίτσες πιπερόριζα, ψιλοκομμένη
- 2 κουταλίτσες σκόρδο, ψιλοκομμένο

Τηγανίστε ελαφρώς όλα τα συστατικά για τον πολτό, εκτός από την πιπερόριζα και το σκόρδο. Αφού κρυώσουν, αλέστε τα μαζί με την πιπερόριζα και το σκόρδο. Τηγανίστε τα κρεμμύδια μέχρι να πάρουν χρώμα. Προσθέστε τα φύλλα κάρυ και τον πολτό, τον κουρκουμά και τη σκόνη chilli και τηγανίστε για λίγη ώρα. Προσθέστε την ντομάτα και τηγανίστε μέχρι το λάδι να εξαφανιστεί. Προσθέστε το κοτόπουλο και ανακατέψτε καλά. Μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά για 5 λεπτά και προσθέστε τον χυμό λεμονιού και νερό. Ρίξτε αλάτι, ανακατέψτε καλά και σκεπάστε. Αφήστε το σε χαμηλή φωτιά μέχρι το κοτόπουλο να ψηθεί καλά και να γίνει

τρυφερό. Γαρνίρετε με ψιλοκομμένα φύλλα κόλιανδρου και σερβίρετε με ρύζι, ρύζι καρύδας ή roti.

Chettinad Pepper Chicken

Κύριο μη χορτοφαγικό πιάτο, με άφθονη χρήση μπαχαρικών.
Η συνταγή σερβίρει 4-6 άτομα.

500 γρ. κοτόπουλο, κομμένο σε μικρά κομμάτια
4 σκελίδες σκόρδο, κομμένες
4 κουταλιές πιπερόριζα, κομμένη
2 μέτρια κρεμμύδια, κομμένα
3 πράσινα chillies, κομμένα στα δύο κατά μήκος
8 φύλλα κάρυ
5 κουταλιές λάδι
5 κουταλάκια κόλιανδρο, σε σκόνη
1\2 κουταλάκι κουρκουμά, σε σκόνη
1\2 κουταλάκι garam masala
5 μαύρα πιπέρια, ολόκληρα
1 κουταλάκι πιπέρι, φρεσκοτριμμένο
Αλάτι

Ζεστάνετε το λάδι σε μεγάλο τηγάνι και προσθέστε τα κρεμμύδια, τα φύλλα κάρυ, το μαύρο πιπέρι (ολόκληρο), τα πράσινα chillies και το σκόρδο και την πιπερόριζα λιωμένα. Σοτάρετε για λίγα λεπτά. Προσθέστε τον κόλιανδρο, τον κουρκουμά και το garam masala, το αλάτι και ανακατέψτε καλά. Βάλτε το κοτόπουλο, ανακατέψτε και προσθέστε νερό, σκεπάστε και αφήστε σε χαμηλή φωτιά για 20-30 λεπτά ή έως ότου ψηθεί το κοτόπουλο. Όταν είναι έτοιμο, προσθέστε το τριμμένο πιπέρι και ανακατέψτε καλά. Εξίσου ευχάριστο με ρύζι ή rotis.

Από την Bengali κουζίνα

Mughlai Paratha

Ένα πολυτελές φαγητό που θα μπορούσε να ανταποκριθεί ως πλήρες γεύμα. Αν και η καταγωγή του είναι από την βόρεια Ινδία, είναι πολύ δημοφιλές στην Bengali κουζίνα.

Η συνταγή σερβίρει 2-3 άτομα.

6 αυγά

1\2 κουταλάκι κουρκουμά

4 φλιτζάνια άσπρο αλεύρι

1\2 φλιτζάνι αλεύρι για όλες τις χρήσεις

2 κουταλίτσες αλάτι

ghee

Σε ένα μπολ χτυπήστε τα αυγά μαζί με αλάτι και τον κουρκουμά. Σε άλλο μπολ βάλτε το αλεύρι και μια πρέζα αλάτι, 1 κουταλιά ghee και 1 φλιτζάνι χλιαρό νερό. Ζυμώστε να φτιάξετε μια μέτρια μαλακιά ζύμη. Σκεπάστε με βρεγμένο πανί και αφήστε το να ξεκουραστεί για 1 ώρα. Χωρίστε τη ζύμη σε ίσα μέρη και κάντε τα μπάλες. Αλείψτε τις μπάλες με λάδι και ανοίξτε τις σε λεπτά στρογγυλά φύλλα. Αλείψτε ξανά με λάδι και σκονίστε με αλεύρι για να διευκολύνετε την διαδικασία του ανοίγματος. Ζεστάνετε τηγάνι ή ένα ταψί, αλείψτε το με λάδι και βάλτε το φύλλο να μαγειρευτεί από τη μία πλευρά. Τοποθετήστε στο κέντρο του φύλλου μέρος από τα αυγά και διπλώστε τις τέσσερις άκρες ώστε να σκεπάσουν το μείγμα. Προσθέστε λίγο λάδι ή ghee ενώ τηγανίζετε. Γυρίστε και τηγανίστε και τις δύο πλευρές να ροδίσουν. Σερβίρεται ζεστό με δαχτυλίδια κρεμμυδιού και chutney.

Luchi & Aloor Dum

Είναι ίσως το πιο δημοφιλές σνακ της επαρχίας.
Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

Για το Luchi:

- 2 φλιτζάνια αλεύρι, πολύ ψιλό
- 1\2 κουταλιά βούτυρο
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1 φλιτζάνι νερό, για το ζύμωμα
- 12 κουταλιές λάδι, για το τηγάνισμα

Αναμειγνύετε το αλεύρι, το αλάτι και το βούτυρο και ζυμώνετε σε μαλακιά ζύμη προσθέτοντας αρκετό νερό. Χωρίζετε τη ζύμη σε μικρές μπάλες και σε μικρά στρογγυλά φύλλα, όπως τα puris. Τηγανίζετε σε λάδι το κάθε φύλλο χωριστά μέχρι να πάρει ένα μπεζ-κρεμ χρώμα. Σερβίρονται ζεστά με Aloor Dum ή άλλο curry.

Για το Aloor Dum:

- 125 γρ πάστα κρεμμυδιού
- 50 γρ γιαούρτι
- 30 γρ πάστα πιπερόριζας
- 6 γαρύφαλλα
- 2 ξυλάκια κανέλας
- 2 κιλά πατάτες, μικρές, στρογγυλές
- 5 κάρδαμα
- 5 πράσινες καυτερές πιπεριές, χαραγμένες στα δύο
- 1 1\2 κουταλάκι σκόνη chilli
- 1 1\2 κουταλάκι κουρκουμά
- 1 κουταλάκι κύμινο, σε σπόρους
- 1\2 κουταλάκι garam masala
- 1\2 κουταλάκι ζάχαρη
- 8 κουταλιές λάδι
- 1 κουταλιά αλάτι
- Χυμό 1 λεμονιού
- 1 φλιτζάνι φύλλα κόλιανδρου, κομμένα

Ξεφλουδίζετε τις πατάτες και βάζετε σε αλατισμένο νερό για περίπου 1\2 ώρα. Βάλτε λάδι σε τηγάνι και τηγανίστε τις πατάτες να πάρουν ελαφρώς χρυσαφί χρώμα και να σφίξουν. Σε στεγνό τηγάνι ψήστε τους σπόρους κύμινου και μετά αλέστε τους σε σκόνη. Σε τηγάνι βάλτε λάδι, τα

γαρύφαλλα να ανοίξουν και προσθέστε την κανέλα και το κάρδαμο. Προσθέστε την πάστα κρεμμυδιού, ανακατέψτε για 5 λεπτά και προσθέστε την πάστα πιπερόριζας. Ανακατέψτε λίγο ακόμα και προσθέστε την σκόνη chilli και τον κουρκουμά. Σοτάρετε για λίγα λεπτά, προσθέστε τη ζάχαρη και το κύμινο και ανακατέψτε για 2 λεπτά. Χτυπήστε το γιαούρτι και προσθέστε το στο τηγάνι. Χαμηλώστε τη φωτιά, προσθέστε τις πατάτες, σκεπάστε και σιγοβράστε. Μην αφήσετε τον ατμό να φύγει. Μαγειρέψτε τις πατάτες μέχρι να μαλακώσουν. Προσθέστε το garam masala και σκεπάστε ξανά. Βγάλτε από τη φωτιά και σερβίρετε ζεστό με πράσινες καυτερές πιπεριές και φύλλα κόλιανδρου για γαρνίρισμα.

Labra

Ένα πιάτο άρρηκτα δεμένο με το γνωστό Panch Phoran.
Η συνταγή σερβίρει 3-4 άτομα.

2 κουταλιές φυτικό λάδι
1 1/2 κουταλίτσα ζάχαρη
1 φύλλο δάφνης
1 κουταλίτσα Panch Phoran
3 κουταλιές ψιλοκομμένη πιπερόριζα
1/2 κουταλάκι κουρκουμά
1 φλιτζάνι ραπανάκια, κομμένα
1/2 φλιτζάνι νερό
1/2 φλιτζάνι πατάτες σε κύβους
1 φλιτζάνι κολοκύθα, κομμένη
2 φλιτζάνια κουνουπίδι, τα μπουκέτα
3 μπούτια κοτόπουλου, σε μικρά κομμάτια
2 φλιτζάνια μελιτζάνες, σε κύβους
3 κουταλιές πάστα chilli
1/2 κουταλάκι garam masala
1/2 κουταλάκι αλάτι

Ζεστάνετε λάδι και τηγανίστε τη ζάχαρη για πολύ λίγο. Χαμηλώστε τη φωτιά, προσθέστε τη δάφνη και τα 5 μπαχαρικά. Σοτάρετε για λίγο και προσθέστε την πιπερόριζα, τον κουρκουμά και το αλάτι. Προσθέστε τα λαχανικά και συμπληρώστε με νερό. Σκεπάστε και βράστε για 15 λεπτά. Προσθέστε ζεστό νερό για να αποκτήσει το φαγητό μια πυκνότητα. Βράστε για λίγο. Αποσύρετε από τη φωτιά, ραντίστε με το garam masala και σερβίρετε με daal και ρύζι.

Doi Maach

Φαγητό με πηκτική σάλτσα, καυτερή και πικάντικη γεύση.
Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

500 γρ φιλέτο ψαριού, καθαρισμένο και πλυμένο
1 φλιτζάνι γιαούρτι, ελαφρά χτυπημένο
1 μεγάλο κρεμμύδι, τριμμένο
1\2 κουταλάκι πάστα πιπερόριζας
4 πράσινες καυτερές πιπεριές, σκισμένες στα δύο
2 φύλλα δάφνης
2 γαρούφαλλα
2 πράσινα κάρδαμα
1\2 κουταλάκι garam masala
1 κουταλιά λάδι μουστάρδας
1 κουταλιά ghee
1 κουταλάκι αλάτι
Χυμό 1 λεμονιού

Τρίψτε τα φιλέτα ψαριού με αλάτι και λεμόνι και αφήστε τα για 5 λεπτά. Πλύντε καλά και στεγνώστε. Σε μπολ χτυπήστε το γιαούρτι με λίγο αλάτι και μαρινάρετε τα φιλέτα για 1\2 ώρα. Ζεστάνετε το λάδι μουστάρδας σε τηγάνι μέχρι να αρχίσει να καπνίζει. Ελαττώστε τη φωτιά και αφήστε το να κρυώσει για 3 λεπτά. Προσθέστε τη δάφνη, τα γαρούφαλλα και το κάρδαμο και σοτάρετε σύντομα. Προσθέστε το κρεμμύδι και τηγανίστε για 5 λεπτά, να πάρει χρώμα. Προσθέστε την πάστα πιπερόριζας και τηγανίστε για λίγο. Προσθέστε τις πράσινες πιπεριές και το ψάρι με τη μαρινάδα του. Προσθέστε αλάτι αν χρειάζεται και ανακατέψτε απαλά. Φέρτε σε σημείο βρασμού, σκεπάστε και χαμηλώστε τη φωτιά, Αφήστε το να βράσει μέχρι να μαγειρευτεί καλά το ψάρι. Γαρνίρετε με ghee και garam masala. Σερβίρετε με ρύζι.

Patishapta

Ένα είδος τηγανίτας.

Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

- 1 φλιτζάνι καρύδα, τριμμένη
- 1 φλιτζάνι ζάχαρη
- 1 φλιτζάνι άσπρο αλεύρι maida (αλεύρι από ρύζι)
- 1 1/2 φλιτζάνι γάλα
- 1 κουταλάκι κάρδαμο, σκόνη
- 5 κουταλάκια λάδι

Φτιάξτε χυλό με το maida και το γάλα. Σε τηγάνι βάλτε την καρύδα και το κάρδαμο και μαγειρέψτε μέχρι να φύγει όλη η υγρασία. Προσθέστε τη ζάχαρη και ανακατέψτε συνέχεια μέχρι να διαλυθεί και η καρύδα να αρχίσει να γίνεται κολλώδης. Αποσύρετε από τη φωτιά και αφήστε να κρυώσει. Με τον χυλό φτιάξτε τηγανίτες. Μαγειρέψτε τες ελαφρά και απλώστε τους λίγη γέμιση. Διπλώστε δύο φορές να γίνουν ρολάκια. Για τη γέμιση μπορεί να χρησιμοποιηθεί khowa. Τρώγονται ζεστά ή κρύα.

Narkoler naadoo

Μια πολύ απλή συνταγή, κοινή για κάθε νοικοκυριό της επαρχίας Bengal.

- 1 λίτρο γάλα
- 2 1/2 φλιτζάνια καρύδα, τριμμένη
- 3 κουταλιές ζάχαρη

Λαδώστε ένα τηγάνι, ρίξτε μέσα το γάλα και βράστε για 20-30 λεπτά, μέχρι να πήξει σαν κρέμα. Ανακατεύετε συχνά για να κρατήσετε τον αφρό κάτω και ξύνετε τον πάτο και τα τοιχώματα να μην κολλήσει. Προσθέστε τη ζάχαρη και την καρύδα ενώ ανακατεύετε συνέχεια. Μαγειρέψτε για 8-10 λεπτά, μέχρι το μείγμα να πήξει σαν ζύμη. Αποσύρετε από τη φωτιά και

αφήστε να κρυώσει. Όσο είναι ακόμα ζεστό, χωρίστε τη ζύμη σε ίσες μπάλες με 1 ίντσα διάμετρο και σερβίρετε σε θερμοκρασία δωματίου.

Kabiraji Cutlet

Ένα καυτερό, πικάντικο πιάτο.
Η συνταγή σερβίρει 2-3 άτομα.

500 γρ αρνί, κιμά
1 μέτριο κρεμμύδι, κομμένο σε ροδέλες
6 αυγά
2 πράσινες καυτερές πιπεριές, κομμένες
1½ φλιτζάνι ψίχουλα ψωμιού
2 κουταλιές πάστα πιπερόριζας
2 κουταλάκια πάστα σκόρδου
1½ κουταλάκι ασαφοειίδα, σκόνη
2 κουταλάκια κύμινο, σκόνη
2 κουταλάκια κόλιανδρο, σκόνη
1 κουταλάκι chilli, σκόνη
1 κουταλάκι αλάτι
1 φλιτζάνι φύλλα κόλιανδρου, κομμένα

Ανακατέψτε την πιπερόριζα, το σκόρδο, τις πράσινες πιπεριές και τα φύλλα κόλιανδρου σε μεγάλο μπολ. Προσθέστε το κύμινο, τον κόλιανδρο, το chilli και την ασαφοειίδα, αλάτι και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε το αρνί και ζυμώστε. Χωρίστε τη ζύμη σε ίσα κομμάτια και πλάστε τα σε φιλέτα 1 1½ ίντσας διαμέτρου και 1½ ίντσας πάχους. Χτυπήστε τα αυγά, βουτήξτε τα φιλέτα και περάστε τα από τα ψίχουλα. Ζεστάνετε λάδι σε τηγάνι και τηγανίστε τα φιλέτα σε μέτρια φωτιά για 5 λεπτά από κάθε πλευρά. Σερβίρετε με δαχτυλίδια κρεμμυδιού.

Dhakai Paratha

Πολύ αγαπητό πιάτο που έχει την καταγωγή του στην Mughlai κουζίνα.
Η συνταγή σερβίρει 2-3 άτομα.

1 1\2 φλιτζάνι αλεύρι
1 κουταλάκι αλάτι
1\2 κουταλάκι baking powder
4 κουταλιές βούτυρο
1\2 φλιτζάνι γάλα

Ανακατέψτε τα στέρεα υλικά με 2 κουταλιές βούτυρο και λίγο γάλα για να κάνετε μια μαλακιά ζύμη. Σκεπάστε με βρεγμένο πανί και αφήστε για 1\2 ώρα. Αναπιάστε τη ζύμη και χωρίστε τη σε 2 μπάλες. Ανοίξτε την καθεμιά σε φύλλο 6 ίντσες διάμετρο και 1\6 πάχος. Αλείψτε με ghee και ραντίστε με αλεύρι. Τυλίξτε το φύλλο και κόψτε το σε 3 ίσα μέρη. Τοποθετήστε κάθε κομμάτι όρθιο και πατήστε το να ανοίξει σε μέγεθος τηγανίτας. Ζεστάνετε λάδι σε τηγάνι και τηγανίστε και από τις 2 πλευρές να πάρει χρώμα και να γίνει τραγανό. Σερβίρεται ζεστό με Kosha Mangsho.

Tomatore Chutney

Συνοδευτικό πιάτο με βάση την ντομάτα.

4 ντομάτες
1 κουταλάκι πάστα πιπερόριζας
10 γρ σταφίδες
1 1\2 κουταλάκι Panch Phoran
5 κουταλιές ζάχαρη
1\2 κουταλάκι αλάτι

Βράστε σε χύτρα τις ντομάτες για 5 λεπτά. Ζεστάνετε λάδι σε τηγάνι, προσθέστε το Panch Phoran και σοτάρτε μέχρι να ανοίξουν τα σπόρια. Προσθέστε τη πιπερόριζα, ανακατέψτε και τηγανίστε για 1-2 λεπτά σε

χαμηλή φωτιά. Βάτε τις ντομάτες, ανακατέψτε και σπάστε σε κομμάτια. Προσθέστε ζάχαρη, αλάτι, νερό και φέρτε σε σημείο βρασμού. Κρυώστε και καταψύξτε. Σερβίρεται κρύο.

Mishti Doi

Για αυτό το πιάτο προστίθεται στο curd ζάχαρη άχνη, για να το γλυκάνει. Η συνταγή σερβίρει 2-3 άτομα.

1 λίτρο φρέσκια κρέμα
300 γρ ζάχαρη
2 κουταλάκια curd

Ζεστάνετε το γάλα μέχρι να μείνει το μισό. Ζεστάνετε τη ζάχαρη με 10 γρ νερό για να λιώσει και την προσθέτετε στο γάλα. Ανακατεύετε καλά. Βράστε για 5 λεπτά και μετά κρυώστε στους 40⁰ C περίπου. Βεβαιωθείτε ότι το γάλα είναι απλά χλιαρό και προσθέστε το curd. Χύστε το μείγμα σε κεραμικό σκεύος ή terracotta και αφήστε το να κάτσει σε ζεστό μέρος.

Kolaiyer Daal

Τρώγεται σε συνδυασμό με Aloo Posto αλλά είναι εξίσου νόστιμο και μόνο του.

Η συνταγή σερβίρει 3-4 άτομα.

100 γρ μαύρες φακές, σπασμένες
1 κουταλιά πάστα πιπερόριζας
1κουταλιά μαραθόσπορο, σκόνη
1 κουταλάκι κουρκουμά
1 κουταλάκι γλυκάνισο
1 φύλλο δάφνης
2 chili
1 πρέζα ασαφοειίδα
1 κουταλιά αλάτι

Τηγανίστε στεγνά τη φακή σε μέτρια φωτιά, πλύντε και βράστε τη σε χύτρα ταχύτητας για 5-6 λεπτά. Ζεστάνετε λάδι σε τηγάνι και προσθέστε τον γλυκάνισο, το chilli και τη δάφνη, μέχρι να σκάσουν οι σπόροι. Προσθέστε τη φακή, τον κουρκουμά, το μαραθόσπορο, την πιπερόριζα και το αλάτι. Προσθέστε νερό και βράστε να αποκτήσουν της επιθυμητή πυκνότητα.

Προσθέστε την ασαφοειίδα, βράστε για 1 λεπτό και σερβίρετε με ρύζι και Aloo Posto.

Chital Maacher Muithya

Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

500 γρ φιλέτο ψαριού
1 1\2 κουταλάκι πάστα πιπερόριζας
1 κουταλάκι πάστα σκόρδου
1 κουταλάκι κουρκουμά
1\2 κουταλάκι κύμινο
2 φύλλα δάφνης
1 κουταλιά garam masala
3 πατάτες, μισοβρασμένες
1 κουταλάκι αλάτι

Πλύντε και καθαρίστε το ψάρι. Ψιλοκόψτε το και ανακατέψτε το με τις πάστες πιπερόριζας και σκόρδου και λίγο αλάτι. Φυλάξτε μια μικρή ποσότητα από τις δύο πάστες για αργότερα. Σε τηγάνι βάλτε λίγο νερό και βράστε ελαφρά τη μάζα του ψιλοκομμένου ψαριού, βάζοντάς την όλη μέσα στο νερό. Βγάλτε και βάλτε στην άκρη, έτσι τα κομμάτι θα σφίξουν. Κόψτε σε τετράγωνα ή ρομβοειδή κομμάτια. Κόψτε τις πατάτες σε τετράγωνα κομμάτια. Ζεστάνετε λάδι και τηγανίστε τα υπόλοιπα μπαχαρικά. Σοτάρετε τις πατάτες και τα κομμάτια ψαριού σε αυτό. Προσθέστε λίγο νερό για να κάνετε μια σάλτσα και λίγο αλάτι. Βράστε για 5 λεπτά και σερβίρετε με ρύζι.

Από την Rajasthani κουζίνα

Safed Maas

Το πιάτο έχει ένα κρεμ, λευκό χρώμα από την χρήση khoya και αποξηραμένων φρούτων.

Η συνταγή σερβίρει 4-6 άτομα.

1 κιλό αρνί

2-3 ξυλαράκια κανέλα

1-2 κουταλάκια κύμινο σε σπόρους

2-3 φύλλα δάφνης

5-6 σπόρους πράσινου κάρδαμου

5 κουταλιές πάστα κρεμμυδιού

3 κουταλιές πάστα σκόρδου & πιπερόριζας

4 κουταλιές πάστα αμύγδαλο & κάσιους (φιστίκι cashew)

5 κουταλάκια γιαούρτι ή curd

3-4 κουταλάκια γάλα

2 κουταλάκια κρέμα

Αλάτι

Ghee, κατά την κρίση σας

Λιώστε το κρεμμύδι με αλάτι, σε μορφή πελτέ. Το ίδιο κάντε και με τα αποφλοιωμένα αμύγδαλα και τα φιστίκια κάσιους.

Βράστε το κρέας, να κρατάει, και βάλτε το στην άκρη. Ζεστάνετε το ghee σε τηγάνι και προσθέστε την κανέλα, το κύμινο, τα φύλλα δάφνης και το κάρδαμο. Αφήστε τα μέχρι να ανοίξουν οι σπόροι κύμινου. Προσθέστε το κρεμμύδι, τον πελτέ σκόρδου-πιπερόριζας, αλάτι, το κρέας, τους ξηρούς καρπούς, το γιαούρτι, το γάλα και την κρέμα. Ανακατέψτε τα καλά όλα μαζί και αφήστε να πάρουν μία βράση, να γίνει το κρέας. Γαρνίρετε με κρέμα και φύλλα κόλιανδρου και σερβίρετέ το ζεστό με ρύζι.

Lal Maas

Η ποσότητα του chilli χαρίζει στην σάλτσα ένα ζωηρό κόκκινο χρώμα.
Η συνταγή σερβίρει 4-6 άτομα.

1 κιλό αρνί
4 μεγάλα κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
1\2 κιλό ντομάτες, σε φέτες ή σε σάλτσα
2 κουταλιές πάστα πιπερόριζας
2 κουταλιές πάστα σκόρδου
2 κουταλιές κόκκινο chilli, σε σκόνη
1 κουταλάκι κουρκουμά
Κόλιανδρο σε φύλλα, ψιλοκομμένο
5 γαρύφαλλα
Φύλλα δάφνης
Μαύρο κάρδαμο
Πιπέρι, σπασμένο
Λάδι, όσο χρειάζεται
Αλάτι

Βάλτε το λάδι σε τηγάνι και όταν ζεσταθεί ρίξτε τα κρεμμύδια και τηγανίστε τα έως ότου γίνουν καφέ και κρατήστε λίγα για το γαρνίρισμα. Προσθέστε το σκόρδο και την πιπερόριζα και μαγειρέψτε για 15 λεπτά. Προσθέστε το αρνί σε κομμάτια και αφήστε το να γίνει για 1\2 ώρα. Προσθέστε τα φύλλα δάφνης, το μαύρο πιπέρι, το chilli, το μαύρο κάρδαμο, τον κουρκουμά, curd, αλάτι και αφήστε να μαγειρευτούν έως ότου τα μπαχαρικά ανακατευτούν και πάνε παντού. Προσθέστε την ντομάτα και μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά για 40 λεπτά. Όταν είναι έτοιμο γαρνίρετε με ροδέλες κρεμμυδιού, φύλλα κόλιανδρου και τα τηγανισμένα κρεμμύδια που έχετε κρατήσει.

Gatta Curry

Το κυριότερο συστατικό του πιάτου είναι το ρεβυθάλευρο, που υπόκειται πολλές διαδικασίες μαγειρέματος πριν ολοκληρωθεί σε αυτό το πικάντικο έδεσμα.

Η συνταγή σερβίρει 3-4 άτομα.

200 γρ besan, ρεβυθάλευρο

1 κουταλάκι κόλιανδρο, σε σκόνη

2 κουταλιές ghee

250 γρ curd

1 κουταλάκι αλάτι

2 κουταλάκια λάδι

1 κουταλάκι κόκκινο chilli, σε σκόνη

1 κουταλάκι δάφνη, σε σκόνη

1 πρέζα κουρκουμά

Αναμείξτε το αλεύρι με 1\2 κουταλάκι αλάτι, 1\2 κουταλάκι chilli, 1\2 κουταλάκι δάφνη και ghee, και φτιάξτε μια σφιχτή ζύμη. Φτιάξτε 5-6 λεπτές, μακριές λωρίδες από τη ζύμη και βράστε τες για 5 λεπτά. Κόψτε τις λωρίδες αυτές, τα gattas, σε μικρά κομμάτια. Στραγγίστε το curd στο σουρωτήρι και προσθέστε 1\2 κουταλάκι αλάτι, 1\2 κουταλάκι chilli, 1\2 κουταλάκι δάφνη, ανακατέψτε καλά και αναμείξτε τα κομμάτια gatta. Σε τηγάνι ζεστάνετε λάδι και ρίξτε τα υπόλοιπα καρυκεύματα να τσιγαριστούν. Προσθέστε το μείγμα curd και μαγειρέψτε για 5-7 λεπτά ανακατεύοντας συνέχεια, μέχρι να πάρει βράσει. Χαμηλώστε τη φωτιά και συνεχίστε για άλλα 5 λεπτά. Αποσύρετε και ραντίστε με λίγη σκόνη κόκκινου chilli. Σερβίρεται με missi roti.

Moong dal ka Halwa

Είναι ένα πλούσιο γλυκό με και αποξηραμένα φρούτα εκτεταμένη χρήση ghee.

Η συνταγή σερβίρει 2-3 άτομα.

100 γρ. φακή κίτρινη
200 γρ. ghee
100 γρ. ζάχαρη
10 αμύγδαλα
5 φιστίκια Αιγίνης
4-5 σταφίδες

Μουλιάστε τις φακές για 2 ώρες, αλέστε τες και αφήστε τες στην άκρη. Σε ένα τηγάνι ζεστάνετε το ghee και βάλτε μέσα τις φακές. Σοτάρете σε χαμηλή φωτιά μέχρι να πάρει το μίγμα ένα χρυσαφί χρώμα και να βγάλει το άρωμά του. Βγάλτε το από τη φωτιά. Σε άλλο τηγάνι ζεστάνετε νερό, προσθέστε την ζάχαρη και βράστε μέχρι να λιώσει τελείως. Προσθέστε το μίγμα φακής και ανακατέψτε μαζί με το σιρόπι σε χαμηλή φωτιά έως ότου δέσουν. Αποσύρετε από την φωτιά, γαρνίρετε με κομμάτια αποξηραμένων φρούτων και σερβίρετε.

Chuma

Πρόκειται για μία πολύ δημοφιλή νοστιμιά της Rajasthani κουζίνας.

Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

200 γρ. άσπρο αλεύρι
400 γρ. ghee
100 γρ. khoya
200 γρ. ζάχαρη χοντρή
50 γρ. αμύγδαλα, μουλιασμένα και ψιλοκομμένα
4 σπόροι πράσινου κάρδαμου
1 ξυλαράκι κανέλα

Λιώστε 150 γρ. ghee και ανακατέψτε με το αλεύρι. Φτιάξτε μια σφιχτή ζύμη βάζοντας πολύ λίγο νερό. Με τη ζύμη φτιάξτε 15-20 μικρές μπάλες και τηγανίστε τες σε χαμηλή φωτιά έως ότου πάρουν ένα χρυσαφί χρώμα.

Μόλις κρυώσουν περάστε τα από μύλο. Προσθέστε το khoa. Σε τηγάνι ζεστάνετε 1 κουταλιά ghee και βάλτε το κάρδαμο και την κανέλα. Μόλις βγάλουν τα αρώματά τους προσθέστε το μίγμα και τηγανίστε για λίγο. Μόλις κρυώσει αλαφρά προσθέστε τα ψιλοκομμένα αμύγδαλα και τη ζάχαρη και σερβίρετε σε πιατέλα.

Sohan Halwa

Το μίγμα αφού ετοιμαστεί, κόβεται σε μικρά ρομβοειδή κομμάτια και σερβίρεται.

Η συνταγή σερβίρει 4-6 άτομα

2 φλιτζάνια corn-flour

Αμύγδαλα

Φιστίκια Αιγίνης

Κάρδαμο σε σπόρους

1 κουταλάκι κρόκος

3 φλιτζάνια ζάχαρη

1 φλιτζάνι πλήρες γάλα

2 φλιτζάνια βούτυρο ή ghee

Ζεσταίνετε 3 φλιτζάνια νερό σε βαθιά κατσαρόλα, προσθέτετε την ζάχαρη και βράζετε για 5-6 λεπτά. Προσθέστε το γάλα, βράστε για άλλα 5 λεπτά να στραγγίξει. Διαλύστε το corn-flour σε ένα φλιτζάνι νερό και ρίξτε το στο μίγμα. Διαλύστε τον κρόκο σε λίγο νερό και προσθέστε το στο μίγμα. Βάλτε σε χαμηλή φωτιά και όταν αρχίσει να πήζει προσθέστε σιγά-σιγά το λάδι. Ανακατεύετε συνέχεια. Βεβαιωθείτε ότι το μίγμα δεν έχει κολλήσει στην κατσαρόλα. Όταν αρχίσει να δένει και να πήζει, ρίξτε μέσα τα αμύγδαλα, τα φιστίκια και το κάρδαμο και ανακατέψτε καλά. Σε λαδωμένο ταψί ρίχνετε το Sohan Halwa και το απλώνετε ομοιόμορφα. Γαρνίρετε με αμύγδαλα και φιστίκια και όταν κρυώσει το κόβετε σε μικρά κομμάτια και το σερβίρετε.

Από την Maharashtraian κουζίνα

Vangi – batata bhaaji

Ένα στεγνό, πικάντικο φαγητό με ελάχιστο νερό.

Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

- 1 μεγάλη μελιτζάνα, σε κομμάτια της 1 ίντσας
- 2 πατάτες, σε κομμάτια της 1 ίντσας
- 4 πράσινες καυτερές πιπεριές, κομμένες
- 1 κουταλάκι κουρκουμά
- 1 πρέζα ασαφοετίδα
- 1 1\2 κουταλάκι σπόρους μουστάρδας ή κύμινου
- Πολτό ταμάρινδου
- *Maharashtrian black masala (προαιρετικό)
- Φρέσκο μαϊντανό ή κόλιανδρο, κομμένο
- 2 κουταλάκια κόλιανδρο, σε σκόνη
- 1 κουταλάκι κύμινο, σε σκόνη
- Ζάχαρη ή jaggery
- 1 κουτάλι λάδι
- Αλάτι

Μουλιάστε τη μελιτζάνα σε αλατισμένο νερό. Ζεστάνετε λάδι και ρίξτε τους σπόρους μουστάρδας ή κύμινου, όταν αρχίσουν να ανοίγουν ρίξτε την ασαφοετίδα, τον κουρκουμά, τις πιπεριές και τηγανίστε ελαφρώς. Προσθέστε τις πατάτες και ανακατέψτε, σκεπάστε και αφήστε να μισοψηθούν. Πάρτε νερό από τις μελιτζάνες, προσθέστε το στο τηγάνι με τις πατάτες και αφήστε για 5 λεπτά. Προσθέστε 1\2 φλιτζάνι νερό, τον πολτό ταμάρινδου, προαιρετικά το black masala, τη σκόνη κόλιανδρου και κύμινου, αλάτι και ζάχαρη. Σκεπάστε και μαγειρέψτε μέχρι τα υλικά να μαλακώσουν και να πήξει το φαγητό. Γαρνίρετε με φύλλα κόλιανδρου και σερβίρετε ζεστό.

* Είναι ένας συνδυασμός από σπόρους κόλιανδρου, αποξηραμένη καρύδα, σουσάμι, μαυροκούκι, σπόρους κύμινου, ασαφοετίδα, ξυλαράκια κανέλας, αποξηραμένα chillies, κουρκουμά και αλάτι.

Cabbage – cauliflower bhaji

Ένα μοναδικό φαγητό, καθώς το λάχανο και το κουνουπίδι δεν μαγειρεύονται ποτέ μαζί, και δεν χρησιμοποιείται καθόλου νερό για το μαγείρεμα.

Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

1 μέτριο κουνουπίδι
1\2 λάχανο
4 πράσινες καυτερές πιπεριές, λεπτοκομμένες
1 κουταλάκι κουρκουμά
1\2 κουταλάκι ασαφοειίδα
1 κουταλάκι σπόρους μουστάρδας ή κύμινου
Φύλλα κόλιανδρου ή μαϊντανού
1 κουτάλι λάδι
Αλάτι, ζάχαρη

Σπάτε το κουνουπίδι σε μικρά μπουκέτα και το ξεπλένετε σε αλατισμένο νερό. Ψιλοκόβετε το λάχανο και το πλένετε. Σε ζεσταμένο λάδι, ρίχνετε τους σπόρους μουστάρδας ή κύμινου και όταν αρχίσουν να ανοίγουν, προσθέτετε την ασαφοειίδα και τον κουρκουμά. Προσθέτετε τις πιπεριές και τηγανίζετε για λίγο. Βάζετε το κουνουπίδι και το λάχανο, ανακατεύετε καλά και σκεπάζετε. Αφήνετε να μαγειρευτεί για 15 λεπτά. Όταν τα λαχανικά μαλακώσουν, προσθέτετε το αλάτι και τη ζάχαρη και ανακατεύετε απαλά. Αποσύρετε από τη φωτιά, γαρνίρετε με φύλλα κόλιανδρου ή μαϊντανό και σερβίρετε με ρύζι ή charatti.

Batatyacha Rassa

Γεύμα με πατάτες και πλούσια πικάντικη γεύση.
Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

4 πατάτες, μεσαίες
2 ντομάτες
5 πράσινες καυτερές πιπεριές
1 κουταλάκι κουρκουμά, σε σκόνη
1 πρέζα ασαφοειίδα
1 κουταλάκι κύμινο ή μουστάρδα, σε σπόρους
Garam masala
1 κουτάλι λάδι
Φρέσκο κόλιανδρο ή μαϊντανό, ψιλοκομμένο
Αλάτι
Ζάχαρη

Βράστε τις πατάτες και τις ντομάτες. Κόψτε τις πατάτες σε κύβους της 1 ίντσας. Κόψτε τις πιπεριές και τις ντομάτες σε κονκασέ. Ζεστάνετε λάδι σε τηγάνι και προσθέστε τους σπόρους μουστάρδας ή κύμινου, την ασαφοειίδα, τον κουρκουμά και τις ντομάτες. Τηγανίστε για λίγο και προσθέστε τις πατάτες και 1 φλιτζάνι νερό. Ανακατέψτε και φέρτε σε σημείο βρασμού. Προσθέστε το garam masala, το αλάτι και τη ζάχαρη και αναμείξτε καλά. Μόλις δέσει η σάλτσα και τραβήξει τα πολλά υγρά, αποσύρετε από τη φωτιά και γαρνίρετε με φύλλα κόλιανδρου ή μαϊντανό. Σερβίρεται ζεστό με ρύζι ή charatti.

Katachi Aamati

Αρωματισμένος ζωμός ρεβιθιού.
Η συνταγή σερβίρει 2-4 άτομα.

2 φλιτζάνια ζωμό από βρασμένα ρεβίθια
1 γεμάτο φλιτζάνι καρύδα, σε φλούδες
2 γαρύφαλλα
1 μικρό ξυλαράκι κανέλας
2 φύλλα δάφνης
2 κουταλάκια πολτό ταμάρινδου
2 κουταλάκια garam masala ή Maharashtrian masala
2-3 κουταλάκια σκόνη chilli
1 γεμάτο κουταλάκι ασαφοετίδα
2 κουταλάκια κύμινο, σε σπόρους
2 κουταλάκια μουστάρδα, σε σπόρους
4 κουταλάκια jaggery ή ζάχαρη
Φύλλα κόλιανδρου
Αλάτι

Βάλτε σε χύτρα ταχύτητας με πολύ νερό ρεβίθια. Όταν μαλακώσουν βγάλτε τα και κρατήστε μόνο το νερό. Προσθέστε πολτό ταμάρινδου, garam ή Maharashtrian masala, αλάτι, σκόνη chilli, jaggery και φέρτε σε σημείο βρασμού. Ψήστε την καρύδα και τους σπόρους κύμινου να πάρουν χρώμα. Αλέστε τα μαζί σε έναν τραχύ πολτό και ρίξτε τα στο νερό που βράζει. Αφήστε να σιγοβράσει. Σε τηγάνι βάλτε 2 κουταλίτσες λάδι, τους σπόρους μουστάρδας, τα γαρύφαλλα και τα φύλλα δάφνης. Όταν αρχίσουν να τσιπσιρίζουν προσθέστε τον κουρκουμά, τη ασαφοετίδα και τα φύλλα κάρυ. Γυρίστε το μείγμα στον ζωμό και ανακατέψτε. Μαγειρέψτε για λίγη ακόμα ώρα και σερβίρετε με φύλλα κόλιανδρου.

Masale Bhat

Ένα απλό πιάτο με ρύζι εμπλουτισμένο με λαχανικά, καρυκεύματα και αποξηραμένα φρούτα.

1 1\2 φλιτζάνι ρύζι μακρύκοκκο
3 φλιτζάνια νερό
1 γεμάτο φλιτζάνι αρακά βρασμένο
1 γεμάτο φλιτζάνι αγγούρι, κομμένο σε ροδέλες
1 γεμάτο φλιτζάνι μελιτζάνα, σε κομμάτια
7-8 φιστίκια κάσιους, τηγανισμένα
10 φύλλα κάρυ
2 κουταλάκια garam masala σκόνη (προαιρετικό)
Garam masala με τα καρυκεύματα ολόκληρα
2 κουταλάκια κουρκουμά
1\2 κουταλάκι ασαφοετίδα
2 κουταλάκια ghee
Φύλλα κόλιανδρου, κομμένα
Καρύδα, φρεσκοκομμένη για το γαρνίρισμα
Λάδι
Ζάχαρη

Για το masala:

Ψήστε αλαφρά και αλέστα τα ακόλουθα υλικά
1 γεμάτο φλιτζάνι καρύδα, σε φλούδες
4 κόκκινα chillies
2 κουταλάκια κόλιανδρο, σε σπόρους
1 κουταλάκι κύμινο, σε σπόρους

Πλύνετε, στεγνώστε και αφήστε για 1\2 ώρα το ρύζι. Ζεστάνετε λάδι και ρίξτε το ολόκληρο garam masala. Μόλις τα σπόρια αρχίζουν να σκάνε, προσθέστε τον κουρκουμά και την ασαφοετίδα. Προσθέστε φύλλα κάρυ και το αγγούρι, μόλις μαλακώσουν προσθέστε τον αρακά και τη μελιτζάνα και σοτάρετε. Ρίξτε το ρύζι και συνεχίστε για λίγο σε χαμηλή φωτιά. Ρίξτε βραστό νερό, ανακατέψτε και βράστε μέχρι το ρύζι να κάνει μπουρμπουλήθρες. Χαμηλώστε τη φωτιά και ρίξτε τη σκόνη garam masala, το ghee, αλάτι και ζάχαρη. Σκεπάστε και μαγειρέψτε. Γαρνίρετε με φιστίκια κάσιους, καρύδα και φύλλα κόλιανδρου. Σερβίρεται ζεστό.

Kohlapuri Maas

Ένα πιάτο με το ιδιαίτερο άρωμα του παπαρουνόσπορου και του κόλιανδρου.

Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

750 γρ αρνί

20 γρ κουρκουμά

Αλάτι

Για την πάστα:

250 γρ κρεμμύδια

200 γρ ντομάτες

50 γρ πάστα σκόρδου- πιπερόριζας

30 γρ φύλλα κόλιανδρου

2-3 αποξηραμένα chillies, ολόκληρα

50 γρ καρύδα

50 γρ παπαρουνόσπορο

50 γρ κόλιανδρο, σε σπόρους

25 γρ μαραθόσπορο

20 γρ πιπέρι

75 γρ λάδι

1 φύλλο δάφνης

20 γρ garam masala

25 γρ κόλιανδρο, σε σκόνη

Chilli σε σκόνη

κανέλα, σε ξυλάκια

κάρδαμο

γαρύφαλλα

Αλέστε όλα τα συστατικά για την πάστα. Κόψτε τα chillies και τα φύλλα κόλιανδρου, κάντε πουρέ τις ντομάτες και κόψτε σε λεπτές φέτες τα κρεμμύδια. Μαγειρέψτε το αρνί με την πάστα σκόρδου-πιπερόριζας, το αλάτι και τον κουρκουμά για 20 λεπτά σε χύτρα ταχύτητας. Σε βαθύ τηγάνι ζεστάνετε λάδι και ρίξτε τα γαρύφαλλα, τη δάφνη, το κάρδαμο και την κανέλα. Προσθέστε τα κρεμμύδια και σοτάρτε να πάρουν χρώμα. Προσθέστε τη σκόνη chilli και τον πουρέ ντομάτας και σοτάρτε για 5 λεπτά. Αναμείξτε τα υπόλοιπα υλικά και μαγειρέψτε για άλλα 5 λεπτά. Προσθέστε την πάστα και ανακατέψτε για 2 λεπτά. Τοποθετήστε το αρνί

και σιγοβράστε για 10 λεπτά περίπου. Σερβίρεται ζεστό με φύλλα κόλιανδρου.

Karwari Prawns

Το σιμιγδάλι και ο ταμάρινδος δίνουν μία χαρακτηριστική τοπικιστική γεύση στο φαγητό.

Η συνταγή σερβίρει 3 άτομα.

12 μέτριες γαρίδες
1 φλιτζάνι σιμιγδάλι
3 κουταλάκια χυμό λεμόνι
1\2 κουταλάκι κουρκουμά
3 κουταλάκια ζωμό ταμάρινδου
5 ολόκληρα chillies, σε ροδέλες
6 φύλλα κάρυ
1 γεμάτο κουταλάκι αλάτι
5 κουταλάκια λάδι

Φτιάξτε τη μαρινάτα αναμειγνύοντας τον χυμό λεμόνι, τη σκόνη chilli, το αλάτι, τον κουρκουμά και το ζωμό ταμάρινδου. Μαρινάρετε τις γαρίδες και αφήστε τες για 5 λεπτά. Ζεστάνετε λίγο λάδι και ρίξτε μέσα τις ροδέλες chilli και αφήστε να σωταριστούν για 1 λεπτό. Προσθέστε τα φύλλα κάρυ, τον κουρκουμά, σκόνη chilli και αλάτι. Προσθέστε έτοιμο chutney καρύδας και αποσύρετε από τη φωτιά. Σε τηγάνι βάλτε λίγο λάδι και τηγανίστε τις γαρίδες. Σερβίρετε μαζί με τη σάλτσα.

Shengdaana Lehsun Chutney

Ένα μοναδικό πιάτο της Maharashtraian κουζίνας.

Η συνταγή σερβίρει 6 άτομα.

1 φλιτζάνι καρύδα, τριμμένη
1\3 φλιτζάνι σουσάμι
1\2 φλιτζάνι ψημένα και αλατισμένα αμύγδαλα
Φιστίκια, αλεσμένα σε πούδρα
1 σκόρδο (15-20 σκελίδες)
2 αποξηραμένα chillies
Αλάτι

Ψήστε την καρύδα σε χαμηλή φωτιά να πάρει χρυσαφί χρώμα. Κάντε το ίδιο για το σουσάμι. Ανακατέψτε όλα τα υλικά, εκτός από τα φιστίκια, και λιώστε τα. Προσθέστε και τα φιστίκια, ανακατέψτε καλά και αλατίστε.

Dahi Kachumbar

Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

3 μέτρια κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές φέτες

1 φλιτζάνι γιαούρτι

1 κουταλάκι πιπερόριζα, φρεσκοτριμμένη

2 μέτριες ντομάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες

3 πράσινες καυτερές πιπεριές, κομμένες και με σπόρια τους

3 κουταλιές φρέσκο κόλιανδρο ή μαϊντανό, ψιλοκομμένο

Αλάτι

Πιπέρι

Αλατίστε τα κρεμμύδια και αφήστε τα για 20 λεπτά. Στραγγίστε καλά να βγάλουν όσο περισσότερο υγρό γίνεται. Αναμείξτε το γιαούρτι και την πιπερόριζα και προσθέστε το κρεμμύδι και τα υπόλοιπα υλικά. Σκεπάστε εξονυχιστικά με chilli προτού σερβίρετε.

Puran Poli

Τηγανιτές πίτες με γλυκιά γέμιση.
Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

Για τη γέμιση:

2 φλιτζάνια ρεβίθια
2 φλιτζάνια jaggery, τριμμένη
Κάρδαμο, σε σκόνη

Για τη ζύμη:

1 1/2 φλιτζάνι αλεύρι άσπρο ή σταρένιο
1 πρέζα αλάτι
1/2 φλιτζάνι λάδι
Ρυζάλευρο
Νερό, όσο χρειάζεται

Κοσκινίστε το αλεύρι και αλατίστε το. Φτιάξτε μια μαλακιά ζύμη με νερό και λίγο λάδι. Σκεπάστε τη με υγρό πανί και αφήστε τη για 1 ώρα. Βράστε τα ρεβίθια με πολύ νερό. Στραγγίστε τα και ξαναβάλτε τα στην κατσαρόλα μαζί με τη τριμμένη jaggery, σε μέτρια φωτιά ανακατεύοντας συνέχεια για να μην κολλήσουν. Θα γίνουν πουρές και όταν αρχίσει να ξεκολλάει από τα τοιχώματα της κατσαρόλας βγάλτε το από τη φωτιά, αφήστε το να κρυώσει και αλέστε το για να διαλυθούν οι σβώλοι. Προσθέστε το κάρδαμο και ανακατέψτε καλά. Αναπιάνστε τη ζύμη χρησιμοποιώντας λάδι και νερό. Φτιάξτε στρογγυλές μπάλες από αυτή και ανοίξτε τες με το χέρι σε φύλλο, χρησιμοποιώντας το ρυζάλευρο για να μην κολλάνε. Βάλτε στο κέντρο του φύλλου 2 κουταλιές από τη γέμιση και κλείστε το καλά. Κυλίστε το πάλι πάνω σε ρυζάλευρο για να κλείσει καλά και να σφίξει. Πατήστε το απαλά για να γίνει σαν λεπτή πίτα. Ζεστάνετε σε ρηχό τηγάνι λάδι και τηγανίστε τα και από τις δύο πλευρές. Αλείψτε με ghee και σερβίρετε όσο είναι ζεστά.

Sheera

Η συνταγή σερβίρει 2 άτομα.

1 φλιτζάνι σιμιγδάλι

1 φλιτζάνι ζάχαρη

1 γεμάτο φλιτζάνι ghee

1 1/2 φλιτζάνι νερό

Πράσινο κάρδαμο, σε σκόνη

Αποφλοιωμένα αμύγδαλα, κομμένα

Αλάτι

Τηγανίστε το σιμιγδάλι σε ghee σε μέτρια φωτιά μέχρι να αναδυθεί το άρωμά του και να πάρει απαλό καφετί χρώμα. Βράστε το νερό και προσθέστε το στο σιμιγδάλι. Ανακατέψτε καλά για να μη σχηματιστούν σβώλοι. Μόλις το νερό μουλιάσει το σιμιγδάλι, προσθέστε τη ζάχαρη και το αλάτι και ανακατέψτε καλά. Σκεπάστε και βράστε για 2 λεπτά. Αφαιρέστε το καπάκι, προσθέστε το κάρδαμο και τα αμύγδαλα και ανακατέψτε πολύ καλά. Αποσύρετε από τη φωτιά και σερβίρετε.

Bhelpuri

Ένας συνδυασμός από αλμυρές σάλτσες, τραγανά και λεπτά ψωμιά, συνοδευμένα με chutney.

Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

Ένα πακέτο puris

500 γρ ρύζι βρασμένο πολύ, να έχει σκάσει, σαν λαπάς

Φιδέ ή μαλλιά αγγέλου, βρασμένα

2 κουταλάκια chat masala

1 κουταλάκι σκόνη chilli

2 πατάτες, βρασμένες

1 μεγάλο κόκκινο κρεμμύδι

1\2 ματσάκι φύλλα κόλιανδρου

Χυμό λεμονιού ή άγουρο mango, κομμένο

Αλάτι

Spicy Chutney:

1\2 ματσάκι φύλλα κόλιανδρου

1\2 ματσάκι φύλλα μέντας

2 μεγάλες σκελίδες σκόρδο

10-12 πράσινες καυτερές πιπεριές

Αλάτι

Αλέστε όλα τα υλικά σα κάνετε μια φίνα πάστα και προσθέστε νερό για να γίνει ρευστή.

Sweet Chutney:

1\2 φλιτζάνι πολτό από χουρμάδες

1 γεμάτο φλιτζάνι πολτό ταμάρινδου

1 κουτάλι ζάχαρη ή jaggery

2 κουταλάκια σκόνη chilli

2 κουταλάκια κύμινο, σε σπόρους

Μουλιάστε τους χουρμάδες σε ζεστό νερό για 1\2 ώρα, περάστε τους από το μπλέντερ και στραγγίστε τους. Αλέστε όλα τα υλικά μαζί και προσθέστε λίγο νερό να γίνει ρευστό.

Ετοιμάστε τα 2 chutney. Ανακατέψτε το ρύζι με το φιδέ και προσθέστε chat masala, αλάτι και τη σκόνη chilli. Ψιλοκόψτε το κρεμμύδι και το μάνγκο, τα

φύλλα κόλιανδρου και τις πατάτες κόψτε τες σε μικρούς κύβους. Προσθέστε τα στο ρύζι με τον φιδέ και ανακατέψτε απαλά με το χέρι. Προσθέστε τα 2 chutney. Ανακατέψτε, γαρνίρετε με φύλλα κόλιανδρου και σερβίρετε με φρέσκα Puris.

Pav Bhaji

Μικρά αφράτα ψωμιά συνοδευμένα με πικάντικο πουρέ λαχανικών.
Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

4 μεσαίες πατάτες
1 φλιτζάνι λάχανο, κομμένο
1 φλιτζάνι κουνουπίδι, τα μπουκετάκια του
1\2 φλιτζάνι αρακά
2 κρεμμύδια, ψιλοκομμένα
2 ντομάτες, ψιλοκομμένες
2 πράσινες καυτερές πιπεριές, κομμένες
2 κουταλάκια pav bhaji masala (διαθέσιμο σε ινδικά μπακάλικα)
8-10 pav (ψωμάκια)
Κόλιανδρο
Κουρκουμά
Garam masala, σε σκόνη
Σκόνη chilli
Αλάτι
Κέτσαπ \ green chutney

Κόψτε τις πατάτες σε μικρά κομμάτια. Πλύνετε τα λαχανικά και βράστε τα σε χύτρα ατμού. Λιώστε τα σε αφράτο πουρέ. Ζεστάνετε 2 κουταλιές βούτυρο και τηγανίστε τις πιπεριές., προσθέστε τα κρεμμύδια και τηγανίστε να πάρουν χρώμα. Προσθέστε τις ντομάτες και αφήστε να μαλακώσουν. Ρίξτε pav bhaji masala, garam masala, σκόνη chilli, κουρκουμά, αλάτι και μαγειρέψτε για 4-5 λεπτά. Προσθέστε τα λαχανικά , το χυμό λεμονιού και ανακατέψτε καλά. Αφήστε να σιγοβράσουν μέχρι να δέσει η σάλτσα ανακατεύοντας συνέχεια για να μην σβολιάσει. Ανοίξτε τα pav στα δύο, βουτυρώστε τα και βάλτε τα σε τοστιέρα ή στο τηγάνι, να ζεσταθούν και να μαλακώσουν.

Από την Gujarati κουζίνα

Dal Dhokadi

Είναι ένα πικάντικο πιάτο με φακές και σε αντίθεση με τα συνηθισμένα, αυτό έχει πολύ σάλτσα.

250 γρ κίτρινη φακή
200 γρ αλεύρι σταρένιο
3 πράσινες καυτερές πιπεριές
3 κουταλιές πάστα chilli
50 γρ ξηρούς καρπούς (φουντούκια και φιστίκια Αιγίνης), τριμμένους
25 γρ φιστίκια κάσιους
1 κουταλιά κουρκουμά
1 κουταλιά σιναπόσπορους (σπόρους μουστάρδας)
3-4 γαρύφαλλα
2 ξυλάκια κανέλα
2 ντομάτες
1 κουταλιά ταμάρινδο
100 γρ jaggery
1 κουταλιά garam masala
1 κουταλάκι θυμάρι
2 κουταλιές chilli, σε σκόνη
1 πρέζα ασαφοετίδα
1\2 φλιτζάνι φύλλα κάρυ
3-4 κουταλιές ghee
4-5 κουταλιές λάδι

Κοσκινίστε το αλεύρι και προσθέστε του αλάτι, κουρκουμά, *ajwain, σκόνη chilli και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε το λάδι και ζυμώστε. Φτιάξτε roti. Πλύντε τις φακές και μαγειρέψτε τες σε χύτρα ταχύτητας για 3 σφυρίγματα. Αφήστε να κρυώσει και αφαιρέστε τις φακές. Σε κατσαρόλα ζεστάνετε λάδι και ghee και ρίξτε μέσα τα γαρύφαλλα και την κανέλα και μετά τους σιναπόσπορους. Όταν σκάσουν, προσθέστε τα φύλλα κάρυ, τις πράσινες πιπεριές και την ασαφοετίδα. Ρίξτε τις φακές. Αναμείξτε το ζωμό από τον ταμάρινδο και το ζαχαρόνερο, τους ξηρούς καρπούς, το garam masala και τη σκόνη chilli και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε πολύ ντομάτας, κουρκουμά, αλάτι και 2 φλιτζάνια νερό. Βράστε τις φακές. Ανοίξτε τα

ψημένα roti, κόψτε τα σε προσθέστε τα στις φακές. Βράστε για 10 λεπτά, αποσύρετε από τη φωτιά και ραντίστε με τα ψιλοκομμένα φύλλα κόλιανδρου. Σερβίρετε όσο είναι ζεστό.

Cauliflower – Brinjal Curry

Χορτοφαγικό πιάτο χωρίς την προσθήκη νερού.

Η συνταγή σερβίρει 4-5 άτομα.

1 μικρό κουνουπίδι, κομμένο σε μπουκέτα
3 μικρές μελιτζάνες φλάσκες, σε φέτες
1 φλιτζάνι φασολάκια, σε κομμάτια της 1 ίντσας
1 ντομάτα, κονκασέ
1 1/2 φλιτζάνι φύλλα μαϊντανού ή κόλιανδρου, κομμένα
1/2 κουταλιά κύμινο, σε σπόρους
6 πράσινες καυτερές πιπεριές
2 κουταλιές λάδι
Αλάτι

Αλέστε μαζί τις πιπεριές, τον κόλιανδρο και το κύμινο. Πλύντε και βράστε στον ατμό το κουνουπίδι μέχρι να γίνει τρυφερό. Ζεστάνετε το λάδι και βάλτε τις μελιτζάνες για 2-3 λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Προσθέστε τα φασολάκια και τηγανίστε για λίγο. Προσθέστε την ντομάτα και μετά το κουνουπίδι. Βάλτε αλάτι και το φρεσκοτριμμένο μείγμα μπαχαρικών. Τηγανίστε για λίγα λεπτά. Σερβίρεται ζεστό με ρύζι ή roti.

Kadhi

Ένα πιάτο με βάση το γιαούρτι. Η σάλτσα απλώνεται σε απλό άσπρο ρύζι και βουτάνε σε αυτή τα rakoas καθώς τρώνε το ρύζι.

Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

- 2 φλιτζάνια γιαούρτι
- 2 κουταλιές besan
- 4 φύλλα κάρυ
- 2 κουταλιές φύλλα κόλιανδρου ή μαϊντανού, κομμένα
- 3 μεγάλες πράσινες καυτερές πιπεριές
- 1 κομμάτι 1cm φρέσκια πιπερόριζα
- 2 κουταλιές ζάχαρη
- 2 κουταλιές λάδι
- Αλάτι
- 2 κουταλάκια ghee
- 1\2 κουταλάκι μουστάρδα, σε σπόρους
- 1\2 κουταλάκι κύμινο, σε σπόρους
- 1\4 κουταλάκι μοσχοσίταρο
- 1-2 πρέζες ασαφοετίδα
- 2 κόκκινα αποξηραμένα chilli
- 1 κουταλάκι σκόνη chilli

Αλέστε μαζί τις πιπεριές και την πιπερόριζα. Σε μπολ αναμείξτε το besan και λίγες κουταλιές γιαούρτι, να φτιάξετε μια απαλή ζύμη. Προσθέστε σταδιακά το υπόλοιπο γιαούρτι ανακατεύοντας συνέχεια για να μην σβολιάσει και ανακατέψτε και 3 φλιτζάνια νερό. Προσθέστε την πάστα πιπερόριζας-πιπεριάς, τα φύλλα κάρυ, ζάχαρη και αλάτι και ανακατέψτε καλά. Βάλτε λίγο λάδι σε τηγάνι και ρίξτε μέσα το μείγμα γιαουρτιού. Αφήστε το μείγμα να βράσει σε χαμηλή φωτιά έως ότου πήξει σαν κρέμα ενώ το ανακατεύετε συνέχεια για να μην κολλήσει. Σε άλλο τηγάνι βάλτε και ζεστάνετε το ghee και τηγανίστε τους σπόρους μουστάρδας και κύμινου μέχρι να ανοίξουν. Προσθέστε την ασαφοετίδα και τα αποξηραμένα chilli και τηγανίστε μέχρι να πάρουν χρώμα οι σπόροι. Σβήστε τη φωτιά, προσθέστε τη σκόνη chilli και περιχύστε το kadhi. Σιγοβράστε για λίγο και σερβίρετε ενώ βράζει ακόμα, γαρνιρισμένο με φύλλα κόλιανδρου ή μαϊντανού.

Batata Nu Shaak

Ένα πιάτο πλούσιο σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία.
Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

4-5 πατάτες, ξεφλουδισμένες και κομμένες σε κύβους
1 πρέζα ασαφοειίδα
1\2 κουταλάκι κουρκουμά
1\2 κουταλάκι σκόνη chilli
1\2 κουταλάκι σπόρους μουστάρδας
1\2 κουταλάκι σπόρους κύμινου
1\2 κουταλιά κύμινο σκόνη
1\2 κουταλιά κόλιανδρο σκόνη
Μικρές πράσινες καυτερές πιπεριές
1 κομμάτι 1cm πιπερόριζα
1 ντομάτα, κομμένη
Φύλλα κόλιανδρου, κομμένα
Λάδι
Ζάχαρη, αλάτι

Φτιάξτε μια πάστα με την πιπερόριζα και τις πιπεριές χρησιμοποιώντας όσο λιγότερο νερό μπορείτε. Σε τηγάνι ζεστάνετε λάδι και προσθέστε τους σπόρους κύμινου και μουστάρδας και τηγανίστε μέχρι να ανοίξουν. Προσθέστε την ασαφοειίδα, τον κουρκουμά, τη σκόνη chilli και την πάστα πιπερόριζας-πιπεριάς. Τηγανίστε για λίγο μέχρι να χωρίσει το λάδι. Προσέξτε να μην καούν τα μπαχαρικά και η πάστα και ραντίστε κατά βούληση με νερό. Προσθέστε την ντομάτα και τηγανίστε μέχρι να μαλακώσει. Προσθέστε τις πατάτες και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε 2 ποτήρια νερό, ζάχαρη και αλάτι. Σκεπάστε και αφήστε μέχρι να βράσουν καλά οι πατάτες. Ραντίστε με τις σκόνες κύμινου και κόλιανδρου, ανακατέψτε και μαγειρέψτε για 2 ακόμα λεπτά. Γαρνίρετε με φύλλα κόλιανδρου και σερβίρετε ζεστό.

Papaya Chutney

Συνοδευτικό πιάτο με πολλαπλές χωνευτικές ιδιότητες.
Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

1 μικρή papaya, ξεφλουδισμένη και χοντροτριμμένη
4-5 πράσινες καυτερές πιπεριές
1\4 κουταλάκι σπόρους κύμινου
1\4 κουταλάκι σπόρους μουστάρδας
2 πρέζες ασαφοετίδα
1 κουταλάκι χυμό λεμονιού
1 κουταλάκι κόλιανδρο, ψιλοκομμένο
1 κουταλιά λάδι
Ζάχαρη, αλάτι

Ζεστάνετε το λάδι και προσθέστε τους σπόρους κύμινου και μουστάρδας και την ασαφοετίδα και αφήστε τα να σκάσουν να ανοίξουν. Προσθέστε τις πιπεριές και τέλος την papaya. Προσθέστε όλα τα υπόλοιπα υλικά και ανακατέψτε καλά. Αποσύρετε από τη φωτιά και αφήστε το να κρυώσει.

Kachumbar

Συνοδευτικό πιάτο από ποικιλία φρέσκων λαχανικών.
Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

3-4 μεγάλες πατάτες, σε κύβους, βρασμένες
1 μεγάλο αγγούρι, ξεφλουδισμένο και κομμένο σε μικρούς κύβους
1\2 φλιτζάνι κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
Πράσινες καυτερές πιπεριές, ψιλοκομμένες
3-5 κλωνάρια κόλιανδρο ή μαϊντανό, ψιλοκομμένα
2-3 κουταλιές ζάχαρη
3-5 κουταλιές χυμό λεμονιού
Αλάτι

Συνδυάστε όλα τα υλικά, ανακατεύοντας καλά. Σερβίρεται κρύο και συνοδεύει καλά πικάντικα curries.

Shrikhand

Ένα πιάτο ελαφρύ στο στομάχι και με χωνευτικές ιδιότητες.
Η συνταγή σερβίρει 6 άτομα.

1 κιλό curd
1 γεμάτο φλιτζάνι ζάχαρη άχνη
κλώνοι κρόκου
1 κουταλιά ζεστό γάλα
2 κουταλιές πράσινο κάρδαμο, σε σκόνη
Φλούδες αμυγδάλου και κουκουναριού

Κρεμάστε το curd σε τουλπάνι για 3 περίπου ώρες μέχρι να στραγγίξει από τα υγρά του. Λιώστε τον κρόκο σε ζεστό γάλα. Αναμείξτε ζάχαρη, curd, κρόκο και κάρδαμο χρησιμοποιώντας μπλέντερ ή μίξερ. Βάλτε το στο ψυγείο και σερβίρετε κρύο γαρνιρισμένο με φλούδες αμυγδάλου και κουκουναριού.

Doodhpak

Είναι μια πουτίγκα ρυζιού.
Η συνταγή σερβίρει 8 άτομα.

4 λίτρα γάλα
4 κουταλιές ρύζι basmati
1 1/2 φλιτζάνι ζάχαρη
8 κομμάτια πράσινο κάρδαμο
1 κουταλάκι charoli *
6 αμύγδαλα, ξεφλουδισμένα και κομμένα σε φλούδες.

Σε μεγάλη κατσαρόλα, βράστε το γάλα για 10 λεπτά. Πλύντε το ρύζι και ρίξτε το στο γάλα ανακατεύοντας. Αφήστε να βράσει μέχρι να μαλακώσει το ρύζι και να πήξει το γάλα σαν κρέμα. Προσθέστε τη ζάχαρη και ανακατέψτε καλά. Βράστε για 10 λεπτά ακόμα. Αποσύρετε από τη φωτιά και ραντίστε με το κάρδαμο. Ανακατέψτε και αδειάστε σε μπολ

σερβιρίσματος. Γαρνίρετε με κάρδαμο, charoli και αμύγδαλα. Σερβίρεται ζεστό ή κρύο.

* Το charoli είναι ένας καρπός σαν μικρή στρογγυλή φακή, με γεύση που μοιάζει με αυτή του αμύγδαλου και μέγεθος 6 mm περίπου.

Khandvi

Πρόκειται για μικρά, πικάντικα ρολάκια που βασικό συστατικό τους είναι το ρεβιθάλευρο.

Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

1\2 φλιτζάνι besan

1 φλιτζάνι βουτυρόγαλα

Κουρκουμά

Λάδι

Αλάτι

1 κουταλιά σουσαμόσπορους

1\2 κουταλάκι σπόρους μουστάρδας

1 κουταλιά καρύδα, τριμμένη

1 κουταλιά φύλλα κόλιανδρου, ψιλοκομμένα

Ασαφοειίδα

2 πράσινες καυτερές πιπεριές, ψιλοκομμένες

1 κοτσάνι φύλλα κάρυ

Αναμείξτε αλεύρι, βουτυρόγαλα, κουρκουμά και όσο νερό χρειαστεί για να φτιάξετε έναν χυλό. Ζεστάνετε λάδι σε τηγάνι και βάλτε τον χυλό. Ανακατεύετε έντονα για να μη σβολιάσει και μαγειρέψτε μέχρι να χάσει την ωμή υφή του. Αποσύρετε από τη φωτιά και με μια κουτάλα απλώστε ομοιόμορφα σε πιάτο μια κουταλιά από τον χυλό. Όταν κρυώσει κόψτε σε λωρίδες των 5 cm. Συνεχίστε με το υπόλοιπο μείγμα. Τυλίξτε προσεκτικά τις λωρίδες σε ρολάκια και τοποθετήστε τα σε δίσκο. Ραντίστε με την καρύδα και τα φύλλα κόλιανδρου. Ζεστάνετε λάδι σε τηγάνι και ρίξτε το κύμινο, την ασαφοειίδα, τα φύλλα κάρυ και τις πιπεριές. Τέλος προσθέστε τους σουσαμόσπορους και αμέσως περιχύστε τα ρολάκια. Σερβίρεται μόνο του ή με chutney σκόρδου.

Khaman

Μοιάζει με ποικιλία idli.

Η συνταγή σεργίρει 4 άτομα.

1 φλιτζάνι ρύζι
1 φλιτζάνι urad dal
1 φλιτζάνι moong dal
3 φλιτζάνια ξινισμένο βουτυρόγαλα
2 πράσινες καυτερές πιπεριές, λιωμένες
1\3 κουταλάκι πιπερόριζα, ψιλοτριμμένη
1\2 κουταλάκι σόδα
2 κουταλιές λάδι
Σκόνη chilli
Φύλλα κόλιανδρου, ψιλοκομμένα
Αλάτι

Ανακατέψτε το ρύζι και τις φακές, πλύντε τες και αφήστε να στεγνώσουν σε πανί για λίγες ώρες. Αλέστε τα όσπρια σε πούδρα. Βάλτε σε μπολ το μείγμα και προσθέστε το βουτυρόγαλα. Ανακατέψτε καλά και αφήστε το για 4-5 ώρες. Διαλύστε τη σόδα στο λάδι και προσθέστε στον χυλό. Προσθέστε όλα τα υλικά εκτός από τη σκόνη chilli και τον κόλιανδρο. Βάλτε το μείγμα σε ταψάκι ή πιάτο των 18 cm και ψήστε στον ατμό. Τρυπάτε με μαχαίρι για να ελέγξετε αν είναι έτοιμο. Ραντίζετε με τη σκόνη chilli και τα φύλλα κόλιανδρου και συνεχίζετε στον ατμό για 2-3 λεπτά. Κόβετε σε τετράγωνα ή ρομβοειδή κομμάτια και σεργίρετε ζεστό με chutney καρύδας.

Dhokla

Άλλο ένα idli.

Η συνταγή σερβίρει 2-3 άτομα.

250 γρ besan

1 φλιτζάνι curd

1 κουταλάκι πάστα από πράσινη καυτερή πιπεριά

1 κουταλάκι πάστα πιπερόριζας

1 κουταλάκι σόδα

Χυμό 1 λεμονιού

1\2 κουταλάκι κουρκουμά

Λάδι

Αλάτι

Φύλλα κάρυ

1 κουταλάκι σπόρους μουστάρδας

Φύλλα κόλιανδρου, ψιλοκομμένα

2-3 πράσινες καυτερές πιπεριές

Αναμείξτε το αλεύρι, το curd και νερό και ανακατέψτε καλά να φτιάξετε ένα πηχτό χυλό. Προσθέστε αλάτι και αφήστε τον για 4 ώρες σκεπασμένο. Προσθέστε τις πάστες πιπεριάς και πιπερόριζας και τον κουρκουμά και ανακατέψτε. Ανακατέψτε τη σόδα με 1 κουταλάκι λάδι και το χυμό λεμονιού και προσθέστε στον χυλό. Βάλτε τον χυλό σε βουτυρομένο ταψί και μαγειρέψτε στον ατμό για 10-12 λεπτά ή έως ότου γίνει. Αφήστε να κρυώσει, κόψτε σε μεγάλους κύβους και τοποθετήστε σε δίσκο. Σε μικρό τηγάνι ζεστάνετε λίγο λάδι και βάλτε τους σπόρους μουστάρδας και τα φύλλα κάρυ. Μόλις ανοίξουν οι σπόροι, περιχύστε τα dhokla και γαρνίρετε με φύλλα κόλιανδρου και πράσινες πιπεριές. Σερβίρεται με chutney mango.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ
ΚΑΤΑΛΟΓΟΣ ΙΝΔΙΚΟΥ ΕΣΤΙΑΤΟΡΙΟΥ
JAIPUR PALACE



INDIAN SPICES

Properties of spices act as preservative, anti-oxidants, anti-microbial and antibiotic, flavour disguisers and increase saliva flow. Turca helps food digestion. So the spices of India not only gives the taste also increase the medicinal value and helps food digestion.

HISTORY

The food of India particularly the north sides of food is very popular all over the world.

The rule of the Maghuls in northern India began in 1526.

The Maghuls were great administrators and builders, Shahjahan's Taj Mahal is the finest testimony to their skills. But they are also great cooks and despite their religion, lovers of wine as well as food.

The cuisine spread from the original Maghuls strong holds of Delhi and the far north and today a lot of food in north India retain a strong Maghul accent.

In a word, the tandoor: The tandoor is much more than a versatile Indian kitchen equipment. In Punjab tandoor dug in the ground in every house to make the bread and other tandoor items like tikkas, mughl kachori etc. Tandoor gives a SP- taste and distinctive flavour of mughl.

Of curry power

Curry really is a spice of life. It seems to protect people against Alzheimer's disease - India has the world's lowest incidence of the ailment - and is also a potent cancer killer, at least in test tubes. The latest evidence comes from the University of Texas M.D. Anderson Cancer Center in Houston. It found that curcumin, one of the most biologically active chemicals in turmeric, not only inhibits the growth of melanoma cells in vitro but also induces the cells to commit suicide. The study, in the Aug. 15 issue of *Cancer*, comes on the heels of earlier reports that curcumin can kill breast and colon cancer cells.

Magazine BusinessWeek - July 25/August 1, 2005

ΙΝΔΙΚΑ ΜΠΑΧΑΡΙΚΑ

Οι νόστιμες των μπαχαρικών ενεργούν ως αντιφλεγμονώδη, αντιοξειδωτικά, αντιμικροβιακά και ενδοκυτταρικά μεταεπιφανειακά επηρεάζουν τη γήρανση. Αυξάνουν επίσης την άμυνα του σώματος βοηθώντας με αυτόν τον τρόπο στη κάλυψη του φαγητού. Είναι τα μπαχαρικά των Ινδών φαγητά όχι μόνο δίνουν την γεύση αλλά αυξάνουν την φαρμακευτική αξία και διευκολύνουν την πέψη.

ΙΣΤΟΡΙΑ

Το φαγητό στην Ινδία, ειδικά το φαγητό των βορείων περιοχών, είναι δημοφιλές παντού σε όλο τον κόσμο. Η διακυβέρνηση των Maghuls στην Βόρεια Ινδία ξεκίνησε το 1526. Οι Maghuls υπήρξαν σπουδαίοι διακυβερνητές και χτιστές. Το Shahjahan's Taj Mahal είναι η τελευταία μαρτυρία των κατοικήσιμων τους. Ήταν ήρωες επίσης: σπουδαίοι μαχητές και παρά τη θρησκεία τους, εραστές του κρασιού όπως και του φαγητού.

Η κουζίνα που διαδόθηκε από τους αυθεντικούς Maghuls κατέκτησε από το Δελχί και την βορρα στην Ινδία. Σήμερα παλιό από τα φαγητά στην Βόρεια Ινδία κρατούν μια παραδοσιακή γεύση των Maghuls.

Άλλα λόγια για το "tandoori". Το tandoori είναι πολύ περισσότερο από ένα μελιτωμένο κρέμαστρο σκεύος της Ινδικής κουζίνας. Στην Punjab κερδίζουν ταυτότητα μόνο στο έδαφος, σε κάθε σπίτι, για να φτιάξουν το ψωμί και τα άλλα είδη tandoori όπως η tikka, mughl kachori κλπ. Το tandoori δίνει μια γεύση SP και ένα χαρακτηριστικό άρωμα γεύσης.

Σχετικό με τη δύναμη του κάρυ.

Το κάρυ είναι αληθίνα ένα μπαχαρικό ζωής. Φαίνεται ότι προστατεύει τους ανθρώπους από το Alzheimer - η Ινδία έχει παγκοσμίως τη μικρότερη εστίαση με αυτή την απειθαρχία ασθενειών - είναι επίσης ένας πιθανός δολοφόνος του καρκίνου, τουλάχιστον στους δοκιμαστικούς σωλήνες των εργαστηρίων. Το τελευταίο στοιχείο μας έρχονται από το University of Texas M.D. Anderson Cancer Center στο Χιούστον. Βρέθηκε ότι το curcumin, μια από τις κύριες βιολογικά ενεργές χημικές ουσίες της κορυφαίας της απειθαρχίας, όχι μόνο αναστέλλει την ανάπτυξη των κυττάρων του μελανώματος in vitro αλλά επιπλέον εξαναγκάζει τα κύτταρα να αυτοκαταστρέψουν. Η έρευνα που δημοσιεύθηκε στο τεύχος της 15ης Αυγούστου στο "Cancer" έρχεται να ακολουθήσει προγενέστερες δημοσιεύσεις ότι τα κινεζικά μπαχαρικά να σκοτώνουν καρκινικά κύτταρα στον καρκίνο του μαστού και του στήθους.

"Magazine BusinessWeek - Ιούλιος 25/Αυγούστου 1, 2005"



**JAIPUR
PALACE**
Indian Restaurant

MENU

Ένας ωραίος συνδυασμός
από την κουζίνα της Βόρειας Ινδίας

This is a nice combination
of north India cuisine

Από τον Ινδικό φούρνο "ταντούρ"

From our tandoor

Kebab Platter

Κομμάτια από κατσίκισιο κρέας, κοτόπουλο και κριτ
πριγνισμένα στο φούρνο "ταντούρ".

Kebab Platter

Pieces of goat, chicken and mutton meat
cooked in tandoor.

Curry Se

Murgh makhni

Χαμλάνια από κοτόπουλο μαγειρεμένα σε γρή
γορή σάλτσα από κριτ, δύο είδη ας (βασιλικό και τζατζικί).

Curry Se

Murgh makhni

Chicken makhni cooked in butter and tomato based creamy sauce.

Mutton masala

Κάβη από κριτ μαγειρεμένη με κριτ
και κόκκινη σάλτσα.

Mutton masala

Cube of mutton cooked in onion
and tomato sauce.

Mix veg curry

Ποικιλία λαχανικών μαγειρεμένα με κριτ
και κόκκινη σάλτσα.

Mix veg curry

Mix vegetable cooked in mild curry sauce.

Saffron pulao

Ριζόβλα μαγειρεμένο με κριτ.

Saffron pulao

Rice cooked with saffron.

Συνοδευτικά

Τσαούρι / Σαλάτα

Accompaniments

Raita / Salad

Ινδικό επιδόρπιο

Gulab jamun

Indian dessert

Gulab jamun

Κατ' άτομο

30,00 Ευρώ

Per Person

30,00 Euro



**JAIPUR
PALACE**
Indian Restaurant

320. Κουβερ 4,00

320. Cover charge

Πρώτα πιάτα €Λ

Starters

4. Dahi Papri Chat

4,00

4. Dahi Papri Chat

Cool north indian snack, a hit with Delhi's punjabeseesians.

Αρωματικό πιάτο της Βόρειας Ινδίας πιάτο αρωματικό με βάση τον βουτυρωμένο στα Νότιο Δελχί.

5. Murgh Chat

6,80

5. Murgh Chat

Breaded chicken with chopped onions, fresh coriander, herbs and topped with mint chutney.

Σείπητα κομμάτια με διάφορα είδη κρεμμυδιών, φρέσκα κολοκύθια, σπυριάκια και αρωματισμένα με φρέσκο τσούρι μέντας.

8. Sabzi Pakora

4,70

8. Sabzi Pakora

Assorted fresh vegetables dipped in lentil batter and fried.

Αρωματικό φρέσκο ηλιόκαρπο λαχανικά, βουτυρωμένο σε ζυμή από ρεβίθια.

9. Punjabi Samosa

4,70

9. Punjabi Samosa

Savory pastry filled with lightly spiced vegetables.

Τυπική ομή με βάση 1/2 κούρα πιλάφι λαχανικά.

10. Bohri Samosa

8,80

10. Bohri Samosa

Crispy triangular pasties, stuffed with sweet and sour minced goat & peas.

Τυπικά τριγώνια πιτσάκια, αρωματικά με γλυκόξινα μίγμα κουνιστό κρέας και μπιλάκι.

11. Paneer Pakora

8,20

11. Paneer Pakora

Slices of home made cheese stuffed with mint chutney, dipped in lentil batter and fried.

Φέτες από το δικό κρεμμύδι τυρί γεμιστές με μέντα τσούρι βουτυρωμένες σε ζυμή από ρεβίθια ηλιόκαρπες.

12. Murgh Pakora

8,80

12. Murgh Pakora

Succulent chicken marinated in a mixture blend of spices dipped in lentil batter and deep-fried.

Συκκιώδη κομμάτια κοτόπουλου, μαρινάρισμένα σε ένα αρωματικό μίγμα μπαχαρικών, βουτυρωμένα σε ζυμή από ρεβίθια, κολοκυθακιόματα.

13. Mix starter

10,80

13. Mix starter

A nice combination of samosa, suzai pakora, murgh pakora and papad roll.

Ένας καλός συνδυασμός από samosa, suzai pakora, murgh pakora and papad roll.

14. Tandoori seekh

11,90

14. Tandoori seekh

Skewers of goat, chicken, peppers and onion, made in tandoor and served on leaves of lettuce.

Συμφάκια από κουνιστό κρέας, αρωματισμένα με μπαχαρικά κρεμμύδι, φρέσκα σπυριάκια σε φύλλα από κάρφουνα αρωματισμένα πάνω σε φύλλα μαρούλιου.

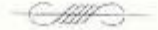
400. Vegetarian Papad Roll

6,80

400. Vegetarian Papad Roll

Rollers of vegetable filled rolled in lentil rolls and deep fried.

Συμπίλημα με λαχανικά τυλιγμένο σε κρούστα από ρεβίθια και κολοκυθακιόματα.



Σούπες

Soups

19. Σούπα λαχανικών 4,80

19. Cream of Vegetable

20. Σούπα κοτόπουλου 5,70

20. Cream of Chicken



JAIPUR
PALACE
Indian Restaurant

Συνοδευτικά & Σαλάτες

- 39. Σαλάτα από τον σασφ Dhananjay
Φρέσκη σαλάτα με βρασμένο αυγό και κρύβους τυρί και παρμ.
 - 43. Σαλάτα με τυρί & τομάτα
Ποικιλία παρμ. και φρέσκιες τομάτες.
 - 115. Πράσινη σαλάτα
 - 116. Raita
Σπιτικό γιαούρτι ανακατεμένο με χυμό και κρεμμύδι, φινόκιο και σπανάκι και παρμ.
 - 39. Chef Dhananjay salad
Fresh salad with boiled egg, cubes of corn and cubes of cheese.
 - 43. Cheese & tomato salad
Variety of cheese and fresh tomatoes.
 - 115. Green salad
 - 116. Raita
Home made yogurt beaten with fresh herbs, chopped cucumbers and tomatoes.

€Λ

7,10

8,30

6,20

4,30

Accompaniments & Salads

- 39. Chef Dhananjay salad
Fresh salad with boiled egg, cubes of corn and cubes of cheese.
- 43. Cheese & tomato salad
Variety of cheese and fresh tomatoes.
- 115. Green salad
- 116. Raita
Home made yogurt beaten with fresh herbs, chopped cucumbers and tomatoes.



Rotiyan

Ινδικό ψωμί ψημένο σε φούρνο "ταντούρ"

- 22. Nan
Ένα ελαφρύ ψωμί ψημένο σε πέλινο φούρνο "ταντούρ".
- 23. Keema Nan
Ψωμί γεμιστό με κρέμα κοτόπουλου από κρέμα.
- 25. Khandhari Nan
Ένα ελαφρύ ψωμί γεμιστό με ξηρά φρούτα.
- 26. Garlic Kulcha
Ψωμί με κρεμμύδι αλεύρι.
- 27. Onion Kulcha
Ψωμί γεμιστό με αλεσμένα ή κρεμμύδι κρεμμύδι.
- 28. Paneer Kulcha
Ψωμί γεμιστό με σπιτικό χοιρίσιο τυρί.
- 29. Tandoori Roti
Μαύρο ψωμί ψημένο σε πέλινο φούρνο "ταντούρ".
- 30. Roomali Roti
Ένα ελαφρύ λεπτό σούρο ψωμί.
- 31. Makhni Parantha
Ψωμί σφολιασμένο με βούτυρο.
- 32. Mint Parantha
Ψωμί σφολιασμένο με άρωμα μέντας.
- 33. Aloo Parantha
Ψωμί γεμιστό με πατάτες και φρέσκο κρεμμύδι.

Tandoor Baked Indian Bread

- 22. Nan
A light bread baked in tandoor.
- 23. Keema Nan
Bread stuffed with spicy spiced minced meat.
- 25. Khandhari Nan
A light bread stuffed with dry fruits.
- 26. Garlic Kulcha
Bread with mildy garlic.
- 27. Onion Kulcha
Bread with sauted mild onions.
- 28. Paneer Kulcha
Bread stuffed with homemade cheese.
- 29. Tandoori Roti
Brown flour bread baked in tandoor.
- 30. Roomali Roti
Literally handrolled this bread made from brown flour.
- 31. Makhni Parantha
A flaky layered buttered bread.
- 32. Makhni Parantha
Light flaky bread with a touch of mint.
- 33. Aloo Parantha
Bread stuffed with potatoes and herbs.



JAI PUR
PALACE
Indian Restaurant

€A

50. Vegetable Seekh Kebab

Five fresh vegetables and zucchini kebabs
in aromatic tomato sauce with coriander,
fresh green chutney & onion dip.

10,30

50. Vegetable Seekh Kebab

Juicy vegetable seekh kebs with fresh ground spices (chilli
and herbs), onion & a dip.

56. Palace Grill Platter

Mix variety of grillable items like chicken, lamb chops,

38,00

56. Palace Grill Platter

A variety of different meats for meat.



Γαρίδες

59. Zinga Vindallo

Οι σχηματισμένες κρεμαστές γαρίδες με κρέμα της Γαλατίας
μαγειρεύονται με πατάτες.

22,00

Prawn

59. Zinga Vindallo

The famous fiery Green prawn curry
served with potatoes.

64. Prawn Masala

Σάνιτς από γαρίδες με υλικό μαλάκας κρεμμύδι,
πατάτες και φρέσκο κολοκύθι.

22,00

64. Prawn Masala

Prawns sautéed with chana dal, onions and
fresh coriander.



Κοτόπουλο

68. Murgh Tikka Masala

Κοτόπουλο από κοτόπουλο μαγειρεμένο σε
πικάντικη σάλτσα από κρέμα.

15,00

Chicken

68. Murgh Tikka Masala

Chicken tikka cooked in piquant curry sauce.

69. Murgh Makhni

Κουζίνα από κοτόπουλο μαγειρεμένο σε κρέμα και
σάνιτς, διακοσμημένο με ζαζαρί και πατάτες.

15,00

69. Murgh Makhni

Chicken cooked in butter and cream
based (rich) gravy sauce.

70. Murgh curry

Κοτόπουλο μαγειρεμένο σε σάνιτς (λαχανικό) σε κρέμα
και ζαζαρί με πατάτες.

15,00

70. Murgh curry

Chicken cooked (with) vegetables and sautéed in
butter sauce.

71. Mughlai Murgh Korma

Κοτόπουλο σε γαρί με κρέμα σε μαγειρεμένο με την
κλασική Μυγαλάκι κουλίνι της Β. Ινδίας.

15,00

71. Mughlai Murgh Korma

A rich chicken dish cooked in the tradition of the Mughal
kitchen of North India.

72. Kadal Murgh

Κοτόπουλο μαγειρεμένο με κάρυ (ήπιος) ζα,
μαγειρεμένο σε σάνιτς με ζαζαρί.

15,00

72. Kadal Murgh

Chicken cooked with ginger, green chutney
& tomatoes in a deep pan.



€Α

73. Murgh Madras
Καυτερό κοτόπουλο με πικάντικη σάλτσα με καρύδα.

15,00 **Murgh Madras**
Chicken cooked in spicy gravy with coconut.

74. Murgh Vindaloo
Ένα φημισμένο κόκκινο κοτόπουλο με πατάτες, από καυτερό με υγρό και καρύδα.

15,00 **74. Murgh Vindaloo**
A famous fiery red goat-chicken curry with potatoes.



Αρνί/Χοιρινό

77. Goat Shahjehani
Μια συνταγή από την αυλή του Αυτοκράτορα Shah Jehan. Τρυφερά κομμάτια κοτόπουλο μαγειρεύονται σε μια πλούσια κρέμα από διάφορα ξηρά φρούτα και καρύδα.

19,50 **77. Goat Shahjehani**

From the kitchen of the Emperor Shah Jehan. Tender goat cubes cooked in a rich creamy dry fruit curry sauce.

78. Goat Pasanda
Συνομιλάει κρέας κοτόπουλο μαγειρεύεται ελαφρώς σε μια πλούσια σάλτσα από αμύγδαλα.

19,50 **78. Goat Pasanda**
Succulent goat cubes gently cooked in rich almond sauce.

79. Tawa Gosht
Τρυφερά κομμάτια κοτόπουλο μαγειρεύονται σε ρητινό ταψί με μια σάλτσα από τσάλι, κάρυ, κίτρινη (πιπεριά) και σκόρδο, περιβρασμένο πάνω σε ένα μαγειρεμένο σκεύος.

19,50 **79. Tawa Gosht**
Tender goat cubes cooked on tawa with tomato, onion, ginger and garlic sauce, on an lid in iron skillets tawa.

80. Pork Vindaloo
Κοτόπουλο μαγειρεύεται με καρύδα και πατάτες.

16,50 **80. Pork Vindaloo**
Pork curry cooked with potato.

84. Goat Chop Masala
Καυτερό κοτόπουλο μαγειρεύεται με μια μέτρια πικάντικη σάλτσα από καρύδα.

19,50 **84. Goat Chop Masala**
Goat chops in a moderately spicy curry sauce.

85. Pork Masala
Κύβους χοιρινού μαγειρεύονται με μία SPJ masala σάλτσα.

16,50 **85. Pork Masala**
Cubes of pork cooked with a SPJ masala sauce.

86. Goat Roganjosh
Κρέας κοτόπουλο μαγειρεύεται με μια ειδική σάλτσα του Κασιμίρ.

19,50 **86. Goat Roganjosh**
Goat cubes cooked in a special Kashmiri sauce.



Ρύζι

91. Boiled Rice
Βρασμένο ρύζι "Basmati".

1,80 **91. Boiled Rice**
Boiled Basmati rice.

92. Pulao
Ρύζι "Basmati" μαγειρεύεται με σκόρδο, κίτρινη καρότο.

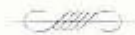
2,95 **92. Pulao**
Basmati rice cooked with saffron and a touch of spice.



JAIPUR
PALACE
Indian Restaurant

€,\A

| | | |
|--|--------------|---|
| 94. Navratan Biryani Ρυζό "Basmati" μαγειρεμένο με φρέσκα λαχανικά, μπαχαρικά και γιαούρτι. | 10,70 | 94. Navratan Biryani Basmati rice cooked with garden vegetables, spices & yogurt. |
| 95. Zarda Pulao Μια συνταγή του Κοσμίρ. Ρυζό μαγειρεμένο με γάλα, σaffron και ξηρά φρούτα. | 5,85 | 95. Zarda Pulao A Kashmiri preparation. Rice cooked with milk, saffron and dry fruits. |
| 96. Guchi Pulao Ρυζό "Basmati" μαγειρεμένο με ποσάκια και μπαχαρικά. | 5,85 | 96. Guchi Pulao Basmati rice cooked with mushrooms and spices. |
| 405. Gosht Biryani Αραιά ψησίματα σπαστά κρεμμύδια, σπαστά, φρέσκα και βρασμένα gram masals στον στήθε με ρυζό "Basmati". | 15,80 | 405. Gosht Biryani Mutton, vegetables, brown onion, saffron, fresh and whole gram masals steamed with Basmati rice. |
| 406. Chicken Biryani Μια αποκλειστική συνταγή της Παγκόσμιας Καλλιέργειας, γιαούρτι, αρωματικά μπαχαρικά και χοιρινό στον στήθε με ρυζό "Basmati". | 12,90 | 406. Chicken Biryani A princely Mughlai specialty chicken, yogurt, aromatic spices and herbs steamed with Basmati rice and saffron. |
| 407. Prawn Biryani Τερίδες μαγειρεμένες με SPL, ελιόπετα μπαχαρικά και χοιρινό και κατόπι στον στήθε με ρυζό "Basmati". | 17,30 | 407. Prawn Biryani Prawn cooked with SPL leaves, spices and herbs then steamed with Basmati rice. |



Για χορτοφάγους

| | |
|--|-------------|
| 98. Bhindi Masala Τρυφερές μπιντις στυλερ σπένες σε ελαιόλαδο, χοιρινό και φρέσκα ελιόπετα. | 7,30 |
| 99. Aloo Gobi Καυκάρι σε παστό καυκάρι σε κίβους μαγειρεμένο σε σπαστά κάρια. | 7,30 |
| 100. Baigan Bharta Παράδες μαλντζόνας ψημένες στο φούρνο "tandoor" και σπασμένες με γιαούρτι, ελαιόλαδο και μπαχαρικά. | 7,30 |
| 104. Saaghi Paneer Φρέσκα σπανάκι και χειροποίητο τυρί σπασμένα, ένα με ελιόπετα λαχανικά. | 8,80 |
| 103. Paneer Lababdar Σlices από λευκό τυρί μαγειρεμένο μέσα στη σπασμένη SPL, lababdar. | 8,80 |

Vegetarian

| | |
|---|-------------|
| 98. Bhindi Masala Tender aloo cauld with onions, herbs & coriander leaves. | 7,30 |
| 99. Aloo Gobi Cauliflowers and sliced potatoes cauld with onion seeds. | 7,30 |
| 100. Baigan Bharta Aubergins made in tandoor, sauted and sauted with tomato, onions and spices. | 7,30 |
| 104. Saaghi Paneer Fresh spinach and homemade cheese sauted with mild spices. | 8,80 |
| 103. Paneer Lababdar Slice of Indian cheese cooked inside the SPL lababdar gravy. | 8,80 |



JAIPUR
PALACE
Indian Restaurant

€Λ

| | | |
|---|-------------|--|
| 105. Mattar Paneer Φρέσκα μπιζέλια και σπιτικό κρεμμύκι μαζί με παστεριωμένο σε μια πικάντη σάλτσα από κάρυ. | 8,80 | 105. Mattar Paneer Garden fresh peas and homemade cheese cooked in a piquant curry sauce. |
| 107. Dhingra Mattar Φρέσκα μπιζέλια και μανιτάρια, μαγειρεμένα σε μια πικάντη σάλτσα από κάρυ. | 7,30 | 107. Dhingra Mattar Garden fresh peas and mushrooms cooked in piquant curry sauce. |
| 109. Jeera Aloo Κυβίτσες από πατάτες αναμειγμένες με κάρυ και ένα σπέρμα μπαχαρικών. | 7,30 | 109. Jeera Aloo Cubes of potato sautéed with cumin and a touch of spice. |
| 110. Mix Veg Curry Ποικιλία λαχανικών που κρέμονται μαγειρεμένα με σάλτσα βασισμένη σε κάρυ και μπαχαρικά κρεμμυδιών. | 7,30 | 110. Mix Veg Curry Garden's mix vegetable cooked in mild sauce with onion based gravy. |
| 111. Channa Masala Φρέσκο μαγειρεμένο με κρεμμύδι, γαρίφαλο (καυτερό) σκόρδο και τομάτες. | 5,80 | 111. Channa Masala Chickpeas cooked with onions, ginger, garlic, coriander and spices. |
| 112. Dal Makhni Ολόκληρες μαύρες φακές που έλαιον αργά σε μια κρεμμυδιού, σκόρδο, γαρίφαλο, ηλιόσπορο μπαχαρικών, σκόρδο και τομάτες. | 5,80 | 112. Dal Makhni Whole black lentils simmered on slow fire and tempered with onions, ginger, garlic and tomatoes. |
| 113. Dal Tarka Κρεμμυδιού φακή με κρεμμυδική μπαχαρικών. | 5,80 | 113. Dal Tarka Creamy lentils with aromatic spices. |

