

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

ΠΤΥΧΙΑΚΗ ΕΡΓΑΣΙΑ

Η ΙΝΔΙΚΗ ΚΟΥΖΙΝΑ

ΓΚΛΑΒΑ ΕΥΑΓΓΕΛΙΑ
ΤΣΙΡΟΥ ΧΡΙΣΤΙΝΑ

ΕΙΣΗΓΗΤΗΣ ΚΑΘΗΓΗΤΗΣ
ΚΑΠΕΡΩΝΗ ΟΥΡΑΝΙΑ

ΠΑΤΡΑ 2008

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Ινδία,η χώρα
- Η ινδική κουζίνα
- Η ιστορία της ινδικής κουζίνας
- Η ανάπτυξη της χορτοφαγίας
- Τα μαγειρικά σκεύη στην Ινδία
- Τα μπαχαρικά και ο ρόλος του στην ινδική κουζίνα
- Το garam masala και το punch phoram
- Η προετοιμασία του φαγητού και το ινδικό τραπέζι
- Συνταγές ανά κατηγορία υλικών
- Συνταγές ανα περιοχή
- Παράρτημα-προτεινόμενο μενού



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 δύσκολο 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 τετραγωνικά χλμ. 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 Ινδοάριους 72%, Δραβίδους 25%, Μογγόλους και λοιπούς 3% (στοιχεία του 2003). Οι θρησκείες που επικρατούν είναι οι: Ινδουισμός 80,5%, Μουσουλμανισμός 13,4%, Χριστιανισμός 2,3%, Sikh 1,9%, λοιπές 1,9% (στοιχεία του 2004). Η επίσημη γλώσσα της χώρας είναι τα Hindu (Ινδικά), υπάρχουν όμως άλλες 14 επίσημες γλώσσες και εκατοντάδες διάλεκτοι. Η Αγγλική όμως κρατάει τα νιά και είναι η κύρια πολιτική, εμπορική, επικοινωνιακή γλώσσα.

India



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 πολύ ποικίλη και ιδιαίτερη, όπου οι συνταγές διαφέρουν από νοικοκυριό σε νοικοκυριό, πόσο μάλλον από περιοχή σε περιοχή, το συνδεδεμένο 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 τρία 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 ποτών 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 μύρα 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 στάρι, ρύζι και φακές, περιστασιακά αγελάδες, γουρούνια, πρόβατα, κατσίκες και κοτόπουλα. Το ρύζι και το κοτόπουλο φαίνεται να έχει έρθει από την Ταϊλάνδη, ενώ το στάρι και το πρόβατο από την Δυτική Ασία. Το στάρι χρησιμοποιούταν σε βραστά. Σούπες και την κατασκευή λευκού ψωμιού, το chapattis. Η άφιξη των Αρείων δεν άλλαξε τις διατροφικές συνήθειες των Ινδών. Γύρω στο 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 άλλοι έγιναν χορτοφάγοι. Περί το 650 μ.Χ, οι Ινδουιστές άρχισαν να λατρεύουν τη θεά Μητέρα, για την οποία οι αγελάδες ήταν ιερές και έτσι σταμάτησαν να τρώνε μοσχάρι. Γύρω στο 1100 μ. 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, κατσίκι ή κοτόπουλο, οι περισσότεροι έγιναν χορτοφάγοι ή έτρωγαν σπάνια κρέας. Οι Ινδοί χορτοφάγοι έτρωγαν συνήθως 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 ΜΑΓΕΙΡΙΚΑ ΣΚΕΥΗ ΣΤΗΝ ΙΝΔΙΑ

Η Ινδική γαστρονομία έχει την δική της έκταση κουζίνακών 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 άτο 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, διάφορων 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 πολυ κοφτερή λεπίδα σε ένα ορθογώνιο κομμάτι ξύλου, με το οποίο καθαρίζουν και κόβουν λαχανικά, φιλετάρουν ψάρια, καθαρίζουν καραβίδες και άλλες παρόμοιες δουλειές.

Τα παραδοσιακά Thaalīs, δηληδή πιατέλες με μια σειρά από Katorīs, μπολ φαγητού που εξυπηρετούν το σερβίρισμα ποικιλίας γεύσεων.

Τα μπαχαρικά και 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 Συναπιού, η Δάφνη, ο Κουρκουμάς ή Κιτρινόριζα, η αρωματική Ασαφοετίδα, ο Κρόκος ή Σαφράν.

Στη λίστα είναι και μερικά χόρτα και βότανα, όπως τα φύλλα Κόλιανδρου, η Μέντα σε φύλλα ή σκόνη, τα 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 μία 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 στη νότια κυρίως Ινδία.

Πριν την εμφάνιση των σύγχρονων συσκευών και διευκολύνσεων, οι διαδικασίες του θρυμματισμού, της κονιοποίησης 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. Τα μπαχαρικά λειτουργούν ως 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.

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

Ασαφοειίδα : Είναι το αρχαίο Σίλφιον και προέρχεται από ρετσίνι που εκκρίνει το ομώνυμο φυτό. Έχει μία έντονη, λόγο ενοχλητική 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. Χρησιμοποιείται σε χοτροφαγικά κυρίως πιάτα

Γλυκάνισος : Έντονο αρωματικό καρύκευμα. Χρησιμοποιείται σε θαλασσινά και και λευκά κρέατα στη θέση του άνηθου.

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

Θυμάρι : Από το τα παλαιότερα αρωματικά βότανα .

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.

Κανέλα : Γνωστή από την αρχαιότητα. Έχει ζεστή και πιπεράτη γεύση και έντονο άρωμα. Την βρίσκουμε σε μορφή σκόνης και ξύλου.

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

Κιτρινόριζα ή Κουρκουμάς : Είναι συγγενής της πιπερόριζας, έχει λίγο πικρή και στυφή γεύση και ξυλώδες και ζεστό άρωμα. Έντονα βαφτική και μπορεί να αντικαταστήσει τον ακριβό κρόκο.

Κόλιανδρος : Γλυκός και αρωματικός, θυμίζει λίγο πορτοκάλι. Τα φύλλα του χρησιμοποιούνται όπως και 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. Τονωτικό για την καρδιά και την ερωτική διάθεση.

Κύμινο : Μπαχαρικό δυνατό που πικρίζει, με βαριά γεύση και άρωμα. Είναι ορεκτικό, εύπεπτο, χωνευτικό και 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 άρωμα του. Χρησιμοποιείται στις σαλάτες αλλά και στα κεμπάπ.

Μοσχοκάρφι ή Γαρύφαλλο : Αρωματικό με ζεστή, στυπτική και δριμεία γεύση. Χρησιμοποιείται κυρίως σε κρέατα και τη ζαχαροπλαστική ή για να καλύψει έντονες μυρωδιές.

Πιπερόριζα(Ginger): Έντονα αρωματική με πιπερώδη αλλά και γλυκιά γεύση

Σινάπι/Μουστάρδα : Πιπερώδες και στυπτικό. Είναι γνωστό από την αρχαιότητα και σε μορφή εμπλάστρου για την ανακούφιση από τους μυϊκούς πόνους.

Σουσάμι,Μαυροκούκι & Παπαρουνόσπορος : Χρησιμοποιούνται όλα στη μαγειρική, ζαχαροπλαστική και κυρίως την αρτοποιεία. Το μαυροκούκι έχει ελαφρώς πιπεράτη γεύση, ενώ ο παπαρουνόσπορος έχει παυσίπονες ιδιότητες και το λάδι του χρησιμοποιείται στη ζωγραφική.

Ταμάρινδος : Αλλιώς ινδικός χουρμάς. Ο συνδυασμός γλυκού-ξινού τον καθιστά ιδανικό για σάλτσες και μαρίναρες. Τον βρίσκουμε σε μορφή λοβού που τον λιώνουμε σε ζεστό νερό και τον σουρώνουμε για να πάρουμε τον πολτό του. Φύεται σε ανατολική Αφρική και Ινδία και είναι βασικό 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.



Το Garam Masala και το Panch Phoram

Το μαγικό καρύκευμα Garam Masala , είναι η καρδιά της Ινδικής κουζίνας. Πρόκειται για ένα 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 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

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεστάνετε σε μέτρια φωτιά ένα βαρύ τηγάνι και ροδίστε απαλά όλα τα υλικά εκτός από την πιπερόριζα, έως ότου να 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 κρυώσουμε 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.

Η προετοιμασία του φαγητού και το τραπέζι

Οι Ινδοί βλέπουν το φαγητό τους σαν μια πολλή σοβαρή υπόθεση. Το μαγείρεμα, έστω και αν αφορά τη 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 ένα 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 τραπεζιού και του σερβιρίσματος των καλεσμένων. Στις μεγάλες γιορτές ή όταν υπάρχει κάποιος επίτιμος 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 επηρεάσει 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 τέλος για να υπάρχει μια πιο καθαρή εικόνα των γεύσεων, των τρόπων μαγειρέματος, παραθέτω μια λίστα ερμηνείας σχετικά με συγκεκριμένα πιάτα, φαγητά, συστατικά που είτε δεν υπάρχουν στην Ελληνική αγορά, είτε είναι αποκλειστικά Ινδικά προϊόντα, είτε δεν υπάρχει ακριβής μετάφραση τους, είτε η καθ'εαυτού λέξη αποδίδει καλύτερα το νόημα μέσα στο κείμενο.

Curry & Curries : Ο όρος Curry αποδόθηκε από τους Άγγλους στα πιάτα που έχουν πικάντικη γεύση από τα βασικά ινδικά καρυκεύματα σε σάλτσα.

Mutton : Αρνί

Gosht/Maas : Μοσχάρι

Murgh/Murgi : Κοτόπουλο

Machhi & Machhhali : Ψάρι

Jhinga : Γαρίδες

Kofta : Κεφτές

Chappattis : Είδος ψωμιού, πολύ λεπτό ψωμί από στάρι

Naan : Είδος ψωμιού, ελαφρύ ψωμί σαν φύλλο για πίτα

Rappadum : Είδος ψωμιού, πικάντικές πίτες ξεραμένες στον ήλιο

Paratha : Είδος ψωμιού, ψωμί σφολιάτας

Puries : Αναβατό, φουσκωτό τηγανητό ψωμί

Kulcha : Είδος ψωμιού

Theplas : Πικάντικο, αζύμωτο ψωμί

Biriyani : Ένα κυρίως πιάτο με κρέας και ρύζι που μαγειρεύονται και καρυκεύονται μαζί

Pulao : Ρύζι πλάφι, είναι πρόγονος του ρυζότου

Kheer : Είδος πουτίγκας από ρύζι

Pakora : Ινδικό σνακ, συνοδευτικό πιάτο με λαχανικά ή κομμάτια κρέας βουτηγμένα σε χυλό από ρεβυθάλευρο (κουρκούτι) και τηγανισμένα σε λάδι

Raita : Συνοδευτικό πιάτο με βάση γιαούρτι ή khoya

Khoya : 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 σβόλοι γάλακτος που δημιουργούνται όταν το γάλα ξινίζει, κάτι σαν τριμμένο μαλακό φρέσκο τυρί ή σαν 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 οσπρίου (φακή, ρεβίθι), λάδι, σκόρδο, πιπερόριζα και μπαχαρικά

Vidaloo : Σάλτσα καυτερή και ξινή, έχει δώσει το όνομα της σε μία 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, φασόλια

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

Urad Dal : Ρεβίθι ή φακή μαύρο

Urad Dal : Ρεβίθι ή φακή άσπρο

Gram Dal : Μπιζέλι

Aatta : Αλεύρι από στάρι

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 φοινικόδενδρο

Kadhai : Ινδικό σκεύος, πλατύ και βαθύ 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 υπόψη τις γεωγραφικές συνθήκες και τις πολιτισμικές και περιβαλλοντικές επιρροές ανά περιοχή, σε τέσσερις κατηγορίες, την βόρεια, την νοτιο, την ανατολική και την δυτική 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 στη ποικιλία για ένα δημιουργικό γεύμα σε αυτό το σημείο της χώρας. Ο βορράς είναι η καρδιά μερικών από τους πιο εξωτικούς τρόπους μαγειρέματος, πολλοί από τους οποίους είναι παγκοσμίως γνωστοί και θεωρούνται από τους πιο ανεπτυγμένους και εκλεκτισμένους της μαγειρικής τέχνης.

Το κλίμα της βόρειας Ινδίας είναι ακραίο, τα καλοκαίρια είναι πολύ ζεστά και οι χειμώνες κρύοι. Υπάρχει αφθονία φρέσκων εποχιακών φρούτων και λαχανικών. Η γεωγραφική της θέση σε σύγκριση με την 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 τα kashmiri στυλ μαγειρέματος δε είναι απλά κυρίαρχα αλλά είναι τα πλέον δημοφιλή. Εδώ τα φαγητά έχουν πηχτές, μετρία πικάντικες σαλτσες, αλλά και αρκετά κρεμώδης. Η χρήση αποξηραμένων φρούτων και ξηρών καρπών είναι ιδιαίτερα συχνή. Τα γαλακτοκομικά προϊόντα, όπως γαλα, γιαουρτι, κρεμα, ghee και cottage cheese, παίζουν σημαντικό ρόλο τόσο στη μαγειρική όσο και στη ζαχαροπλαστική. Χαρή στη μεγάλη ποικιλία λαχανικών και φρούτων η λίστα των χορτοφαγικών πιάτων είναι εκπληκτική στη βόρεια Ινδία.

Η βόρεια Ινδία στα πιάτα της φαίνεται να προτιμά το ψωμί και το ρυζι, κυρίως στα περίφημα πιαφια. Σαν βάση χρησιμοποιούν το ηλιέλαιο και σπάνια το ghee. Αγαπημένα μπαχαρικά είναι ο κολιανδρος, η σκόνη τσιλι, η κανελλα, το γαρυφαλλο, ο γλυκανισος και ο μαραθος.

-κουζίνα mughlai

Οι mughlai κυριάρχησαν στην κίνα από το 1526 έως 1707, η επίδραση τους πολύ έντονη και σαν μεγάλη συνεισφορά θεωρείται ο φούρνος tandoor. Πρόκειται για γήινο φούρνο στο οποίο φτιάχνουν τα kebabs, δηλαδή κομμάτια κρέατος μαριναρισμένα με μπαχαρικά και περασμένα σε σουβλακία. Η μαγειρική mughlai είναι πλουσία, από γαλα, ξηρούς καρπούς και έχει την διεθνής φήμης biriyani, όπου είναι κρέατα με πολλά μπαχαρικά και σερβίρονται με raita (πιάτα με βάση σβώλους γάλακτος) και σαλάτες.

-η κουζίνα awash

Κατά την βασιλεία Ισλαμικών δυναστειών, το στυλ τους αναμείχθηκε με το ινδικό με αποτέλεσμα στην διάσημη αυτή κουζίνα. Το πλέον ξεχωριστό στοιχείο της κουζίνας είναι ο τρόπος μαγειρέματος dum pukt, κατά τον οποίο το φαγητό τοποθετείτε σε μεγάλα στρογγυλά σκευή, τα, τα οποία σφραγίζονται και τοποθετούνται σε χαμηλή φωτιά με αποτέλεσμα τα υλικά να μαγειρευτούν στους δικούς τους χυμούς. Τα κρέατα μαγειρεύονται με αρκετά μπαχαρικά ώστε το αποτέλεσμα να είναι μαγευτικό.

-η κουζίνα Punjabi

Τα φαγητά εδώ είναι υγιεινά, με γήινο άρωμα και έντονη αγροτική γεύση. Η κουλτούρα της κουζίνας εδώ είναι οι φούρνοι sanjha chulhas και tandoors.

Τα rajma (φασόλια), το ρύζι αλλά και διάφορα είδη ψωμιών (makki di rotti, sarson ka saag) αποτελούν αγαπημένα χειμωνιάτικα φαγητά. Οι βασικές σάλτσες είναι πλούσιες σε κρεμμύδι, ντομάτα, σκόρδο και πιπερορίζα. Επίσης συναντάμε πολύ κρεμώδη τυριά (paneer) και τα daals, κρεμώδεις σβώγγους μπιζελιών πλούσιοι σε μπαχαρικά. Κοτοπούλο και ψάρι υπερισχύουν στα πιάτα τους και ιδιαίτερη νοστιμιά είναι τα ψωμιά τους από ραφινάρισμένο αλεύρι (kulcha)

-η κουζίνα kashmiri, wazhawan

Η παραδοσιακή κουζίνα είναι κυρίως μη χορτοφαγική. Πλούσια σε αρώματα διακρίνεται σε τρεις κατηγορίες, kashmiri pandit, muslim και dogra rjput. Και εδώ εξέχουσα θέση έχουν οι σβώλοι γαλακτος, ο γλυκανισός, ο μαραθος, και η ξερή πιπερορίζα. Ο κρόκος δίνει ιδιαίτερο άρωμα σε πιάτα και γλυκά. Φουντουκία και αμύγδαλα δεσπόζουν ακόμη και στα πικάντικα πιάτα, συχνά σε συνδυασμό με σταφίδες. Πολύ χρησιμοποιείται το λάδι μουσταρδας. Σε γάμους και μεγάλες εκδηλώσεις την τιμητική τους έχουν τα morel, φρέσκα μανιτάρια τα οποία κοστίζουν πολύ. Αρνί και κοτόπουλο είναι τα συνήθη κρέατα, σχεδόν πάντα γαρνιρισμένα με ρύζι. Τα γλυκά εδώ δεν έχουν ουσιαστικό ρόλο.

Η κουζίνα της νότιας Ινδίας

Η νότια Ινδία είναι παραλιακή με ζεστό και υγρό κλίμα. Αφθονες οι βροχοπτώσεις με αποτέλεσμα την αφθονία λαχανικών, ρυζιού και φρούτων. Η κουζίνα εδώ είναι κυρίως χορτοφαγική, έντονα καυτερή και με την παρουσία θαλασσινών. Οι γεύσεις είναι μεταξύ πικάντικου, ξινού και γλυκού με την παρουσία πολλών αποξηραμένων φρούτων και ξηρών καρπών. Είναι με διαφορά η πιο πικάντικη κουζίνα, ως λάδι χρησιμοποιούν το λάδι καρύδας και για βασικά

μπαχαρικά έχουν το καρυ,τη μουστάρδα,την ασεφέτιδα(σαν κρεμμύδι),τις καυτερές πιπεριές και τους μαραθόσπορους.

-η κουζίνα Andhra

Έντονη η παρουσία μελιτζάνας,κολοκυθίου με ξεχωριστή πικάντικη γεύση από την χρήση αρκετών μπαχαρικών και ταμαρινδου.Η μίξη με την μουσουλμανική μαγειρική τέχνη είναι έντονη.Είναι ο παράδεισος της πικλας με κορυφαία συνταγή την ανακαί,μια ιδιαίτερα καυτερή πικλα από μανγκο.Τα μανγκο συνδυάζονται πολύ με την σκόνη τσίλι,λαδι και μουσταρδα.Ξεχωρίζει το γλυκό ksheerannam από ρυζι,γαλα και κάρδαμο.

-η κουζίνα hyderabadi

Ένας μικρός παράδεισος γευσεων,πλουσια και αρωματικά κουζίνα,με χρήση εξωτικών μπαχαρικών και ghee,χωρίς βέβαια να ξεχνάμε την παρουσία ξηρών καρπών και αρωματικών φρούτων.Σαν κρεατικό συναντάμε πολύ το αρνι,μαγειρευμένο με φρούτα και ξηρούς καρπούς.

-η κουζίνα Karnataka

Η παραδοσιακή κουζίνα Karnataka έχει επηρεαστεί σε μεγάλο βαθμό από τις Μουσουλμανικές και Ινδουιστικές παραδόσεις που εισήγαγαν οι διάφοροι κατακτητές της περιοχής.Η γαστρονομία της κουζίνας αυτής περιλαμβάνει γήινες γεύσεις,πικάντικα πιάτα και σπεσιαλιτέ ξεσπινιστά φασόλια.Το jowar rotti είναι ένα ψωμί από κεχρί που ταιριάζει τέλεια με πικάντικα πιάτα.

Τα γεύματα είναι πλούσια σε πρωτεΐνες,δημητριακά και ρύζι.Η κορύφωση της κουζίνας είναι το πιάτο daal,ένας συνδυασμός ρύζι,ταμάρινδο,κόκκινη σκόνη τσίλι και κανέλλα.

Από γλυκά βρίσκουμε τα chirotti,σφολιάτα με ζάχαρη και γάλα αμυγδαλού,το holige γκοφρέτα με μαρμελάδα και καρύδα και το shavige payasa με φιδέ,γαλα,ζαχαρη και κάρδαμο.

-η κουζίνα της kerela,malabari

Η kelara είναι εκπληκτικά διαφορετική από την υπόλοιπη χώρα,είναι πολύ καυτερή και με υπέροχο άρωμα.Οι ταξιδιώτες-ναυτικοί επηρέασαν στην κουλτούρα της κουζίνας.Ανά τους αιώνες ταξιδιώτες από ελλάδα,ιταλια,κινα,γαλλια και Αφρική αναζητώντας τα μπαχαρικά άφησαν και από μια έντονη γεύση της χώρας τους.

Το ρύζι είναι από τα κυριότερα υλικά και εκτός από βρασμένο σερβίρεται στα γεύματα και ως αλεσμένο με εκπληκτικό αποτέλεσμα τους γνωστούς παγκοσμίως μεζέδες όπως τηγανίτες,γλυκα,και την γεμιστή μπάλα kozhikotta.

Η καρύδα η οποία είναι αφθονη στην περιοχη είναι αναποσπαστο κομματι σχεδον καθε συνταγης.Απο το καρυδέλαιο μεχρι την τριμμένη καρύδα που προσθέτει γευση στα χορτοφαγικά πιάτα,στο ψάρι,στο κοτόπουλο καθως και στο μοσχари το οποίο είναι αντίκτιπο του χριστιανισμού.Στις γιορτές είναι συνηθες

το πιατο ishtew,σαν το δικό μας βραστό,και το appam τηγανίτες από ρύζι με χορόσουπα καρύδας.

Το έφορο έδαφος,και η πληθώρα ποταμων,θάλασσας και νερού γενικότερα έχει σαν αποτέλεσμα την αφθονία φρούτων και λαχανικών.Γνωστό λαχανικό της περιοχής είναι το λαχανικό tariosa το οποίο βρασμένο χρησιμοποιείται σαν κυριως,ψιλοκομμένο σαν σνάκ και βρασμένο με καρύδα σαν γλυκό.

Η παραγωγή αναψυκτικών εδώ είναι έντονη όπως το kallu και το patta charayam.Οι κάτοικοι εδώ αγαπούν πολύ το καφέ και το τσάι.

-η κουζίνα tamil nadu

Οι κάτοικοι εδώ λόγω θρησκείας είναι αποκλειστικά χορτοφάγοι με μικρές εξαιρέσεις την κατανάλωση ψαριού στα παραλιακά.Εδώ παράγεται και το satham,ποικιλία από αρωματισμένο ρύζι το ένα πιο πικάντικο και πιο γευστικό από το άλλο.Η tamil nadu είναι περήφανη για το καφέ της που πλησιάζει τον ιταλικό latte!

-η κουζίνα chettinad

Εξωτικές γεύσεις που κέρδισαν έδαφος σε σχέση με τις γεύσεις των λοιπών περιοχών.Οι μέθοδοι μαγειρέματος είναι πικάντικοι και λαδεροί αρκετα.Το μενού περιλαμβάνει όλα τα ψάρια κυνήγια και κρέατα καθώς και λιαστά λαχανικά και μούρα.Λάδι και μπαχαρικά χρησιμοποιούνται ελεύθερα στο μαγείρεμα και τα περισσότερα φαγητά έχουν έντονη δόση από πιπέρι,κανελλα,μοσχοκάρυδο και πρασινα και κόκκινα τσίλι.

Η κουζίνα της ανατολικής Ινδίας

Η ανατολική Ινδία είναι η περιοχή με την μεγαλύτερη βροχόπτωση παγκοσμίως!Παράγει τεράστιες ποσότητες ρυζιού,πράσινων λαχανικών και φρούτων.Οι κάτοικοι είναι και χορτοφάγοι και μη.Έχει δεχτεί επιρροές από τους κινέζους και τους μογγόλους.Η λέξη κλειδί στη κουζίνα αυτή είναι η απλότητα.Τόσο η προετοιμασία όσο και το μαγείρεμα δεν απαιτούν καμία ιδιαιτερότητα,πιο συνήθης τρόπος μαγειρέματος το βράσιμο και το τηγάνισμα.Ιδιαίτερη είναι η αγάπη των κατοίκων για τα γλυκά και για το ρύζι για αυτό άλλωστε είναι και το βασικό υλικό κάθε πιατου.Τα κυριότερα συστατικά είναι η μουστάρδα,τα τσίλις,το γιαούρτι,η καρύδα και το καλαμποκαλευρο.Γενικά τα γαλακτοκομικά έχουν σπουδαίο ρόλο.

-η κουζίνα Bengal

Στην αναφορά και μόνο του ονόματος μας έρχονται στο νου τα υπέροχα γλυκά της κουζίνας αυτής, όπως kamala bhog, Bengal, kheer kodombo, καθώς και τα υπέροχα σνακ της κουζίνας αυτής. Τα γλυκά είναι πολύ ελαφριά και ευκολοχώνευτα φτιαγμένα από γάλα, τριμμένη καρύδα και cottage cheese.

Όσον αφορά το φαγητό, υπάρχει μεγάλη κατανάλωση σε ρύζι και ψάρι και κυρίως σε ψάρια του γλυκού νερού, τα οποία έχουν πρωταγωνιστικό ρόλο σε όλες τις θρησκευτικές γιορτές και εκδηλώσεις. Το κυρίαρχο λάδι είναι το λάδι μουστάρδας το οποίο δίνει μια ξεχωριστή γεύση στο ψάρι. Οι σάλτσες είναι γενικότερα πολύ ελαφριές με ελάχιστο σκόρδο και κρεμμύδι.

Χαρακτηριστικό της κουζίνας αυτής είναι η χρήση μπανανόφλουδων, κυρίως για το μαγείρεμα των ψαριών, τυλιγοντάς τα στα φύλλα.

Η κουζίνα της δυτικής Ινδίας

Το κλίμα εδώ είναι στεγνό και πολύ ζεστό με περιορισμένη την παραγωγή λαχανικών. Οι επαρχίες εδώ είναι Ινδουιστικές και χορτοφαγικές. Έχουμε αφθονία ψαριών και θαλασσινών λόγω της πλούσιας ακτογραμμής της περιοχής.

Πικάντικα και χορτοφαγικά πιάτα χωρίς να αποκλείεται τελείως το κρέας. Σχεδόν όλα τα πιάτα έχουν μια ιδέα ζάχαρης και ένα γεύμα αποτελείται από πολλά πιάτα. Οι κάτοικοι είναι λάτρεις των σνάκ, και φτιάχνουν τα γνωστά farsan. Το φαγητό είναι πλούσιο, γευστικό, μέτρια πικάντικο, με έντονο το άρωμα καρύδας, της κόκκινης πιπεριάς και το έντονο ξύδι. Σαν κύρια συστατικά συναντάμε τις φακές, τις πιπεριές, το γιαουρτί, τη ζάχαρη, τους ξηρούς καρπούς, το ψάρι, το ρύζι, την καρύδα και από λάδι το ηλιέλαιο, το φυσιέλαιο και το αραβοσιτέλαιο. Απο μπαχαρικά δεν διαφέρει από τις άλλες περιοχές απλά βλέπουμε έντονα την παρουσία του σουσαμιού.

-κουζίνα rajasthani

Η γαστρονομία στη περιοχή αυτή επηρεάστηκε έντονα από τις πολιτικές ταραχές που βίωσε η περιοχή, τις πολεμικές συνήθειες καθώς και τον τρόπο ζωής. Έτσι λοιπόν τα φαγητά θα έπρεπε να μην θέλουν ζέσταμα, και να μπορούν να διατηρηθούν μέρες. Θα έπρεπε να είναι βαριά καθώς ήταν αγνωστο τότε θα είναι το επόμενο γεύμα. Η έλλειψη νερού και φρέσκων λαχανικών αντανακλάτε έντονα στη κουζίνα αυτή, αφού στην έρημο η έλλειψη νερού είναι έντονη, αντιθετα με το γάλα που υπάρχει άφθονο, κυρίως γάλα από καμήλα, βουβάλι και κατσίκια. Η διατροφή περιλαμβάνει πολλές ποικιλίες από φακή και φασόλια. Σαν αλεύρι χρησιμοποιούν κυρίως το rokadum, το οποίο είναι από μπιζέλια. Επίσης υπάρχει μια εξαιρετική ποικιλία γλυκών από αφυδατωμένο

γάλα.Τα πιο γνωστά είναι το mawa kachori,το ladoos,το malpuas,το ghevar και πολλά άλλα.

-η κουζίνα της maharashtra

Η επαρχία maharashtra είναι βραχώδης στο μεγαλύτερο μέρος και αυτό έχει σαν συνέπεια ο τρόπος ζωής των κατοίκων να είναι λιτός,όπως άλλωστε και οι διατροφικές τους συνήθειες.Γεωγραφικά αποτελεί σύνδεσμο βορρά και νότου και αυτό είναι ιδιαίτερα εμφανές στη κουζίνα της.

Στην καθημερινή τους διατροφή περιλαμβάνετε το bhaat(ρύζι) και το bharis(αλεύρι απ ρύζι).Τα χορτοφαγικά τους πιάτα αποτελούνται κυρίως από φακές και ψάρι.Εχουμε εκτεταμένη την χρήση φιστικιών είτε ως συνοδευτικά πιάτα είτε ως σνακ.Το διασημότερο γλυκό είναι το modak αφιερωμένο στην Ganapathi,θεότητα της περιοχής,φτιαγμενο με πλούσια υλικά και πολλούς ξηρούς καρπούς.

-η κουζίνα gujarati

Εδώ έχουμε μια αξιοζήλευτη ποικιλία πικάντικων φαγητών και γλυκών.Στη καθημερινή διατροφή αποφεύγετε η χρήση σκόρδου και κρεμμυδιού.Οι κάτοικοι είναι λάτρεις των γλυκών.Αυτο φαίνετε και στα αλμυρά πιάτα αφού παντού χρησιμοποιούν ζαχαρη,ακομη και στα λαχανικά,στις πικλες και σε πολλά πιατα.Η καρύκευση του φαγητού είναι πολύ σημαντική.

Η μουσταρδα,η ασαφετιδα,το fenugreek,το thyme είναι τόσο αρωματικοί και γευστικοί παράγοντες όσο και χωνευτικοί.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΑΝΑ

ΚΑΤΗΓΟΡΙΑ

ΥΛΙΚΩΝ

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΛΑΧΑΝΙΚΑ

Κουνουπίδι και πατάτα με κάρυ

Το κουνουπίδι κατέχει μια ιδιαίτερη θέση στην καρδιά του Ινδικού κόσμου, κυρίως διότι είναι ένα λαχανικό όλων των εποχών, ειδικά και κατά τους χειμερινούς μήνες.

Συστατικά:

- 1 κουνουπίδι
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένο
- 1 κουταλάκι. πάστα τζίντζερ
- 1 κουταλάκι. σκόρδο πάστα
- 1 κουταλάκι. κουρκούμη
- 1 κουταλάκι. τσίλι σε σκόνη
- 1 κουταλάκι. κύμινο σε σκόνη
- 1 κουταλάκι. κακάο σκόνη
- 1 μεγάλη πατάτα (βρασμένη και κομμένη σε κύβους)
- 1 κουταλάκι. αλάτι (αν θέλουμε προσθέτουμε και λίγο κολιανδρο)
- 1 κουταλάκι λαδί

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το λαδί σε ένα τηγάνι (ή κατσαρόλα) τηγανίζουμε τα κρεμμύδια το σκόρδο και το τζίντζερ, ψιλοκομμένο με κολιανδρο και κύμινο μαζί για πέντε λεπτά. Προσθέτουμε την πατάτα το κουνουπίδι το κουρκούμη το τσίλι και το αλάτι μαζί με μισό φλιτζάνι χλιαρό νερό και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για δεκαπέντε λεπτά. Ανακατέψτε καλά για να ανακατευτούν καλά τα λαχανικά με το μείγμα από τα μπαχαρικά. Γαρνίρουμε με φύλλα κολιανδρου.

ΑΝΑΜΙΚΤΑ ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΜΕ ΚΑΡΥ

ΥΛΙΚΑ

6 μικρά κρεμμύδια
6 μικρές ντομάτες
6 κουνουπίδι
6 μικρές πατάτες
1 φλιτζάνι ρεβίθια βρασμένα
1 κουταλάκι. πάστα τζίντζερ
1 κουταλάκι. σκόρδο πάστα
1 κουταλάκι λαδί
1 κουταλάκι. αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα τηγάνι (ή κατσαρόλα) και τηγανίζουμε τα κρεμμύδια το τζίντζερ το σκόρδο τις ντομάτες και τις πατάτες για πέντε λεπτά. Στη συνέχεια, προσθέστε το κουνουπίδι τα ρεβίθια και το αλάτι. Μαγειρεύουμε για λίγα λεπτά μέχρι να δέσουν μεταξύ τους τα υλικά.

Paneer

(Cottage Cheese με κάρυ)

Συστατικά:

1 πακέτο Cottage τυρί
1 κουτ λαδί
1 μεγάλο κρεμμύδι
1 μεγάλη ντομάτα
1 κουταλάκι. πάστα τζίντζερ
1 κουταλάκι. σκόρδο πάστα
Μισό κουταλάκι κύμινο, κολιάνδρο, κουρκούμη και τσίλι σε σκόνη.
1 κουταλάκι. πράσινο τσίλι, ψιλοκομμένο
1 κουταλάκι. αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το λαδί σε ένα τηγάνι (ή κατσαρόλα) και τηγανίζουμε το κρεμμύδι τη ντομάτα, το σκόρδο και το τζίντζερ το κολιάνδρο το κύμινο, το κουρκούμη το τσίλι μαζί για πέντε λεπτά. Προστίθεται το cottage cheese, και το κάρυ σιγοβράστε για πέντε λεπτά. Σερβίρεται αμέσως.

THE GREENS(Οι Πράσινοι)

Ρεβίθι με σπανάκι και κάρυ

Το σπανάκι είναι ένα δημοφιλές συστατικό που χρησιμοποιείται ως βάση για το κάρυ.

Συστατικά:

1 φλιτζάνι ρεβίθια σε κονσέρβα

1 μεγάλη πατάτα, βρασμένη και κομμένη σε κύβους

1 μεγάλο κρεμμύδι

1 μεγάλη ντομάτα

1 κουταλάκι. πάστα τζίντζερ

1 κουταλάκι. σκόρδο πάστα

Μισό κουταλάκι. κύμινο, κολιάνδρο, κουρκούμη και τσίλι σε σκόνη.

1 κουταλάκι. αλάτι

1 φλιτζάνι φύλλα σπανάκι σε μορφή πουρέ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το λαδί στο τηγάνι (ή κατσαρόλα) και τηγανίζουμε κρεμμύδι ντομάτα, σκόρδο και τζίντζερ

πάστες, κύμινο, κολιάνδρο, κουρκούμη τσόλι και σκόνες μαζί για πέντε λεπτά.

Προσθέστε το σπανάκι και τις πατάτες και μαγειρεύουμε για είκοσι πέντε λεπτά σε χαμηλή φωτιά μεσοπρόθεσμα προσθέτουμε ένα φλιτζάνι

χλιαρό νερό. Στο τέλος προσθέτουμε τα ρεβιθιά το κάρυ και σιγοβράζουμε για δύο λεπτά.

Μουστάρδα Πράσινη

(στα ινδικά Sarson-Saag)

Συστατικά:

1 κουτ.λαδι

1 μεγάλο κρεμμύδι

1 μεγάλη ντομάτα

1 κουταλάκι. πάστα τζίντζερ

1 κουταλάκι. σκόρδο πάστα

Μισό κουταλάκι κύμινο, κολιάνδρο, κουρκούμη και τσίλι σε σκόνη.

1 κουταλάκι. αλάτι

1 φλιτζάνι ψιλοκομμένα χόρτα ανακατεμένα με μουστάρδα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το λαδί σε ένα τηγάνι (ή κατσαρόλα) και τηγανίζουμε το κρεμμύδι τη ντομάτα, το σκόρδο και το τζίντζερ τις πάστες, κύμινο, κολιάνδρο, κουρκούμη

τσίλι και μαγειρεύουμε για πέντε λεπτά. Προσθέστε τα ψιλοκομμένα χόρτα με την μουστάρδα και μαγειρεύουμε για είκοσι πέντε λεπτά σε χαμηλή φωτιά.

Φάκες με κρεμμύδια

Συστατικά:

- 2 φλιτζάνια φάκες
- 1 κουτ λαδί
- 1 μεγάλο κρεμμύδι, σε φέτες
- 1 κουταλάκι. κουρκούμη σκόνη
- 2 κουταλάκι. αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προμαγειρεύουμε τις φακές σε 3 φλιτζάνια νερο.Ζεσταίνουμε το λάδι σε μια κατσαρόλα προσθέτουμε τα κρεμμύδια και τα τηγανίζουμε για πέντε λεπτά,ανακατεύοντας συνεχώς. Προσθέστε τις φακές και άλλα τρία φλιτζάνια νερό και σκόνη κουρκούμη,το αφήνουμε στη φωτιά μέχρι το μείγμα να αρχίσει να βράζει,προσθετουμε το αλάτι και σβήνουμε τη φωτιά.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Κοτόπουλο Κάρυ

Η γεύση του κολιάνδρου, που χρησιμοποιείται ευρέως στην ινδική κουζίνα, προσφέρει μια μοναδική γεύση.

Συστατικά:

- 2 φλιτζάνι κοτόπουλο κομμένο σε κομμάτια
- 2 κρεμμύδια, ψιλοκομμένο ή σε πουρέ
- 2 κουταλάκι. πάστα τζίντζερ
- 2 κουταλάκι. σκόρδο πάστα
- 1 κουταλάκι. κουρκούμη σκόνη
- 1 κουταλάκι. τσίλι σε σκόνη
- 1 κουταλάκι. κύμινο σε σκόνη
- 1 κουταλάκι. κακάο σκόνη
- 1 ντομάτα,πουρέ
- 1 κουταλάκι. αλάτι
- κολιάνδρο
- 1 κουτ.λαδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το λάδι σε μια κατσαρόλα τηγανίζουμε τα κρεμμύδια και το τζίντζερ το σκόρδο, μαζί με κύμινο και κολιάνδρο για πέντε λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Προσθέστε τη ντομάτα, το κοτόπουλο, το κουρκούμη και το τσίλι το αλάτι μαζί με μισό φλιτζάνι χλιαρό νερό και μαγειρέψτε για μισή ώρα,σε κατσαρόλα με κλειστό καπάκι.

ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ ΜΕ ΣΠΑΝΑΚΙ ΚΑΙ ΚΑΡΥ

Συστατικά:

- 1 φλιτζάνι κοτόπουλου χωρίς κόκαλα, κομμένο σε λεπτές λωρίδες
- 2 φλιτζάνια σπανάκι σε πουρέ
- 2 κρεμμύδια σε πουρέ
- 2 κουταλάκι. πάστα τζίντζερ
- 2 κουταλάκι. σκόρδο πάστα
- 1 κουταλάκι. κουρκούμη σκόνη
- 1 κουταλάκι. τσίλι σε σκόνη
- 1 κουταλάκι. κύμινο σε σκόνη
- 1 κουταλάκι. κακάο σκόνη
- 1 ντομάτα,σε πουρέ
- 1 κουταλάκι. αλάτι
- 1 κουτ λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το λαδί σε μια κατσαρόλα τηγανίζουμε τα κρεμμύδια το τζίντζερ το σκόρδο, μαζί με κύμινο και τις σκόνες το σπανάκι πουρέ μαγειρεύουμε για πέντε λεπτά σε χαμηλή φωτιά Προσθέστε την τομάτα, το κοτόπουλο, το κουρκούμη και το τσίλι αλάτι, μαζί με μισό φλιτζάνι χλιαρού νερού, και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για μισή ώρα, κρατώντας την κατσαρόλα με κλειστό καπάκι

ΤΗΓΑΝΙΤΟ ΚΟΤΟΠΟΥΛΟ

Συστατικά:

2 φλιτζάνια κοτόπουλου (καλύτερα 2 μπουτάκια)
1 κουταλάκι. κρεμμύδι σε σκόνη
1 κουτ πάστα τζίντζερ
1 κουτ. σκόρδο πάστα
1 κουταλάκι. τσίλι σε σκόνη
Αλάτι και πιπέρι για γεύση
2 κουτ.λαδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατέψτε το κοτόπουλο, το κρεμμύδι το τζίντζερ, το σκόρδο, αλάτι, πιπέρι και το τσίλι και διατηρίστε τα για λίγες ώρες στο ψυγείο. Ζεσταίνεται το λάδι σε ένα τηγάκι και τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσει το κοτόπουλο και στις δύο πλευρές.Σερβιρεται ζεστό.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΨΑΡΙ

Ψάρια με σκόρδο και κάρυ

Συστατικά:

1 φλιτζάνι ψάρι, κομμένο σε τεμάχια
4 κουτ. σκόρδο πάστα
1 κουταλάκι. κουρκούμη
1 κουταλάκι. τσίλι σε σκόνη
1 κουταλάκι. αλάτι
2 κουτ.λαδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε σε ένα τηγάκι το λάδι και τηγανίζουμε το σκόρδο για ένα λεπτό. Προσθέτουμε τα ψάρια, το κουρκούμη το τσίλι και το αλάτι μαζί με ένα φλιτζάνι χλιαρό νερό και μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά για μία ώρα. Το αποτέλεσμα θα είναι μια παχιά σάλτσα που καλύπτει το ψάρι. Γαρνίρουμε με φύλλα από κολιάνδρο

Ψάρια με μουστάρδα και κάρυ

Συστατικά:

- 1 φλιτζάνι. ψάρι, κομμένο σε τεμάχια
- 2 κουτ λάδι
- 1 κουταλάκι. κουρκούμη σκόνη
- 2 κουτ. μουστάρδα σε σκόνη
- 1 κουταλάκι. αλάτι
- 8 πράσινες πιπεριές

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε την μουστάρδα με ίση ποσότητα νερού. Ζεσταινουμε το λάδι σε ένα τηγάνι και τηγανίζουμε το πολτό μουστάρδας για μισό λεπτό. Πρόσθεσε 3 φλιτζάνια χλιαρό νερό. Όταν έρθει σε βρασμό προσθέσετε ψάρι, αλάτι και κουρκούμη και πράσινες πιπεριές. Μαγειρεύεται για μια ώρα.

Ψάρια chilli

Συστατικά:

- 1 φλιτζάνι. ψάρι, κομμένο σε τεμάχια
- 4 κουτ. ψιλοκομμένο σκόρδο
- 1 πράσινη πιπέρια
- 1 κρεμμύδι σε λεπτές φέτες
- Αλάτι και πιπέρι για γεύση
- Σάλτσα σόγιας με γεύση
- 1 κουτ λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα τηγάνι και τηγανίζουμε τα ψάρια με καρυκεύματα με αλάτι και πιπέρι και υψηλή θερμοκρασία για δέκα λεπτά την κάθε πλευρά. Αφαιρέστε τα ψάρια, προσθέστε τη πράσινη πιπεριά τα κρεμμύδια το αλάτι και μαγειρεύεται μέχρι να γίνουν τραγανά αλλά όχι μαραμένα, για περίπου δέκα λεπτά. Ανακατέψτε με τα ψάρια και σκεπάστε με τη σάλτσα σόγιας.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ

Γαρίδες κάρυ με μουστάρδα

Ο μοναδικός συνδυασμός των γαρίδων και μουστάρδα είναι κάτι που θα σας ενθουσιάσει.

Συστατικά:

- 1 φλιτζάνι. γαρίδες
- 2 κουτ. λάδι
- 1 κουταλάκι. κουρκούμη
- 2 κουτ. μουστάρδα σε σκόνη
- 1 κουταλάκι. αλάτι
- 8 πράσινες πιπεριές

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αραιώστε την μουστάρδα σε ίση ποσότητα νερού. Ζεσταίνεται το λάδι σε ένα τηγάνι και τηγανίζουμε το πολτό μουστάρδας και τις γαρίδες για τουλάχιστον πέντε λεπτά, και προστίθενται 2 φλιτζάνια χλιαρό νερό.

Περιμένετε μέχρι να πάρει πρώτη βράση και προσθέτουμε αλάτι και κουρκούμη και πράσινες πιπεριές. Μαγειρεύεται για είκοσι πέντε λεπτά.

Γαρίδες τηγανιτές

Το μυστικό για νόστιμες τηγανητές γαρίδες είναι βαθύ τηγάνισμα με τσίλι(σε σκόνη).

Συστατικά:

- 1 κιλό γαρίδες
- 1 κουτ. λάδι
- 1 κουταλάκι. σκόρδο σε σκόνη
- 1 κουτ. τσίλι σε σκόνη
- 1 κουτ. χυμό λεμονιού
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1 φέτα πράσινο τσίλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμίξτε τις γαρίδες, το λεμόνι, το σκόρδο και το τσίλι σε σκόνη. Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα τηγάνι και τηγανίζουμε τις γαρίδες επικαλυμμένες από τα μπαχαρικά. Μόλις οι γαρίδες έχουν γίνει, τις σερβίρουμε στο πιάτο. Μισό λεπτό πριν τις κατεβάσουμε από την φωτιά προσθέτουμε τις πράσινες πιπεριές. Χρησιμοποιήστε τις πράσινες πιπεριές ως γαρνιτούρα. Σερβίρετε ζεστό.

Pomfret(είδος ινδικού σολομού) τηγανητός

Συστατικά:

- 1 κιλό pomfret σε τεμάχια
- 1 κουτ.λαδι
- 1 κουταλ. κρεμμύδι σε σκόνη
- 1 κουταλ. σκόρδο σε σκόνη
- 1 κουταλ. τοματοπολτός
- 1 κουτ χυμό λεμονιού
- 1 κουταλ. αλάτι
- 1 κουταλ. τσίλι σε σκόνη και 1 σε φέτες πράσινο τσίλι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμίξτε τα pomfret με το χυμό λεμονιού,τη πάστα ντομάτας, το αλάτι,το κρεμμύδι,το τσίλι και το σκόρδο σε σκόνη.Ζεσταίνουμε το λαδί σε ένα τηγάνι και τηγανίζουμε τα κομμάτια pomfret επικαλυμμένα με τα μπαχαρικά. Λίγο πριν σβήσουμε την φωτιά προσθέτουμε τις πράσινες πιπεριές. Χρησιμοποιήστε τις πράσινες πιπεριές, ως γαρνιτούρα. Σερβίρετε ζεστό.

Pomfret(ινδικός σολομός)με κάρυ

Συστατικά:

- 1 κιλό pomfret σε τεμάχια
- Μισό φλιτζάνι γάλα καρύδας
- 1 κρεμμύδι τριμμένο
- 1 ψιλοκομμένη ντομάτα
- 2 κουταλάκια πάστα τζίντζερ
- 2 κουταλάκια σκόρδο σε πάστα
- 1 κουταλάκι κουρκούμη σε σκόνη
- 1 κουταλάκι τσίλι σε σκόνη
- 1 κουταλάκι κύμινο σε σκόνη
- 1 κουταλάκι κακάο σε σκόνη
- 1 κουταλάκι αλάτι
- 1 κουτ.λαδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα τηγάνι και τηγανίζουμε τα κρεμμύδια, τις τομάτες, το τζίντζερ και το σκόρδο, μαζί με κύμινο και το κολιάνδρο σε σκόνη για πέντε λεπτά σε χαμηλή φωτιά. Προσθέτουμε τα romfret, το γάλα καρύδας, το κουρκούμη και τις σκόνες τσίλι και το αλάτι μαζί με μισό φλιτζάνι χλιαρό νερό και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για είκοσι πέντε λεπτά.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΑΥΓΑ

Ομελέτα με κάρυ

Συστατικά:

- 4 αυγά χτυπημένα
- 1 κρεμμύδι σε πουρέ
- 1 κουταλ. πάστα τζίντζερ
- 1 κουταλ. σκόρδο σε πάστα
- 1 κουταλ. κουρκούμη σε σκόνη
- 1 κουταλ. τσίλι σε σκόνη
- 1 ντομάτα σε πουρέ
- 1 βραστή πατάτα κομμένη σε κύβους
- 1 κουταλ. αλάτι και πιπέρι
- 1 κουτ.λαδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα τηγάνι και τηγανίζουμε τα κρεμμύδια, το σκόρδο και το τζίντζερ, μαζί με την τομάτα σε πολτό για πέντε λεπτά. Προσθέτουμε την πατάτα, τα χτυπημένα αυγά, το κουρκούμη και τις σκόνες τσίλι, το αλάτι μαζί με ένα φλιτζάνι χλιαρό νερό και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για είκοσι πέντε λεπτά. Γαρνιτούρα με φύλλα από κολιάνδρο.

Ομελέτα με κρεμμύδια κ τσίλι

Συστατικά:

- 2 μεγάλα αυγά, χτυπημένα
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 κουταλ. τσίλι σε σκόνη
- Αλάτι και πιπέρι για γεύση
- 1 πράσινο τσίλι, ψιλοκομμένο
- 1 κουτ.λαδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατέψτε τα αυγά, τα κρεμμύδια, τα πράσινα τσίλι και το τσίλι σε σκόνη, αλάτι και πιπέρι. Ζεσταίνουμε το λαδι σε ένα τηγάνι και προσθέστε το μίγμα. Καλύπτουμε με ένα καπάκι και μαγειρεύουμε μέχρι να γίνουν. Σερβίρουμε αμέσως.

Ομελέτα με ντομάτα και τυρί

Συστατικά:

- 2 μεγάλα αυγά, χτυπημένα
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- Αλάτι και πιπέρι για γεύση
- 1 πράσινο τσίλι, ψιλοκομμένο
- 1 φέτα τυρί πιπέρι Jack, κομμένα σε 4 λωρίδες
- 12 μικρά κεράσια (καθαρισμένα από τα κουκούτσια)
- 1 κουτ.λαδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατέψτε τα αυγά, το ψιλοκομμένο κρεμμύδι, τα κεράσια, τις ντομάτες, το ψιλοκομμένο πράσινο τσίλι, το αλάτι και το πιπέρι. Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα τηγάνι και προσθέτουμε το μίγμα με το τυρί. Βεβαιωθείτε ότι τα κεράσια είναι ομοιόμορφα κατανεμημένα στο μείγμα. Καλύπτουμε με ένα καπάκι και μαγειρεύουμε μέχρι να γίνουν (περίπου 15 λεπτά). Σερβίρετε αμέσως.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΜΕ ΡΥΖΙ ΚΑΙ ΖΥΜΑΡΙΚΑ

Noodles(σαν τις δικές μας χυλοπίτες)

Συστατικά:

- 1 πακέτο noodles μαγειρεμένα
- 2 μεγάλα κρεμμύδια, κομμένα σε λεπτές λωρίδες
- 2 μεγάλες ντομάτες κομμένες σε κύβους
- 1 φλιτζάνι μαγειρεμένες πατάτες κομμένες σε κύβους
- 1 κουτ.λαδι
- Αλάτι και πιπέρι για γεύση

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το λάδι σε ένα τηγάνι και τηγανίζουμε τα κρεμμύδια και τις τομάτες για πέντε λεπτά. Προσθέτουμε τις βρασμένες πατάτες σε κύβους, το αλάτι και το πιπέρι και τέλος τα ζυμαρικά. Ανακατέψτε καλά, γαρνίρετε με φύλλα κολιάνδρο και σερβίρουμε.

Απλό τηγανητό ρύζι

Συστατικά:

- 1 1 / 4 φλιτζάνι άψητο ρύζι (περίπου 250 γραμμάρια)
- 1 κουταλ. κουρκούμη σε σκόνη
- 1 κουταλ. τσίλι σε σκόνη
- 1 κουταλ. κύμινο και σπόρους μουστάρδας
- 1 κουταλάκι. αλάτι ή με γεύση
- 1 κουτ. λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το λάδι σε μια βαθιά κατσαρόλα και τηγανίζουμε το κύμινο και τους σπόρους μουστάρδας για ένα λεπτό. Προσθέτουμε το ρύζι, το κουρκούμη και τις σκόνες τσίλι και το αλάτι μαζί με δύομισι φλιτζάνια χλιαρό νερό, καλύπτουμε με το καπάκι και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για μισή ώρα. Γαρνιτούρα κολιάνδρο σε φύλλα.

Τηγανητό ρύζι με λαχανικά

Συστατικά:

- 1 1 / 4 φλιτζάνι άψητο ρύζι (περίπου 250 γραμμάρια)
- 1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 πράσινο πιπέρι Bell, ψιλοκομμένο
- 1 κουταλ. κουρκούμη σκόνη
- 1 κουταλ. τσίλι σε σκόνη
- 1 μεγάλη πατάτα, με τη φλούδα κομμένη σε κύβους
- 1 ντομάτα κομμένη σε κύβους
- 1 κουταλ. κύμινο και σπόρους μουστάρδας
- 1 κουταλ. αλάτι
- 1 κουτ.λαδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το λάδι σε μια βαθιά κατσαρόλα και τηγανίζουμε το κύμινο και τους σπόρους μουστάρδας για ένα λεπτό. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια, τη πράσινη πιπεριά, τις τομάτες, τις πατάτες, το ρύζι, το κουρκούμη και τις σκόνες τσίλι μαζί με το αλάτι και δυόμισι φλιτζάνια χλιαρό νερό, καλύπτουμε με καπάκι και μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά για μισή ώρα. Γαρνίρουμε με κολιάνδρο.

Κοτόπουλο Pulao

Για το ρύζι:

Συστατικά:

- 1 1 / 4 φλιτζάνι άψητο ρύζι (περίπου 250 γραμμάρια)
- 1 κουταλ. κουρκούμη σε σκόνη
- 1 κουταλ. τσίλι σε σκόνη
- 1 κουταλ. αλάτι
- 1 κουτ.λαδι

Για το κοτόπουλο:

Συστατικά:

- 1 φλυτζάνι κομμάτια κοτόπουλο
- 1 κουταλ. πάστα τζίντζερ
- 1 κουταλ. σκόρδο σε πάστα
- 1 κουταλ. κουρκούμη σε σκόνη
- 1 κουταλ. τσίλι σε σκόνη
- 2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα
- 1 ψιλοκομμένη ντομάτα
- 1 κουταλ. αλάτι
- 1 κουτ.λαδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε το λάδι σε μια βαθιά κατσαρόλα και τηγανίζουμε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια και τη ντομάτα, μαζί με το τζίντζερ και το σκόρδο, για πέντε λεπτά. Προσθέτουμε το κοτόπουλο, το κολιάνδρο σε φύλλα, το κουρκούμη και τις σκόνες τσίλι και το αλάτι μαζί με μισό φλιτζάνι χλιαρό νερό και μαγειρέψτε σε υψηλή θερμότητα για δέκα λεπτά. Ανακατεύετε το ρύζι, το κουρκούμη τις σκόνες τσίλι και το αλάτι μαζί με δύο φλιτζάνια χλιαρό νερό, καλύπτουμε με ένα καπάκι και μαγειρεύουμε σε υψηλή θερμοκρασία για ακόμη δεκαπέντε λεπτά.
Γαρνιτούρα με κολιάνδρο σε φύλλα.

ΣΑΛΑΤΕΣ

Αγγούρι, Ντομάτα και Κρεμμύδι Σαλάτα

Συστατικά:

- 1 μικρό αγγούρι
- 1 μεγάλη ντομάτα
- 1 μικρό κρεμμύδι
- 1 κουταλάκι του γλυκού χυμό λεμονιού
- Αλάτι και πιπέρι για γεύση

Μέθοδος:

Κόβουμε σε φέτες το αγγούρι, τη ντομάτα και το κρεμμύδι. Αναμίξτε με το χυμό λεμονιού, το αλάτι και το πιπέρι.

Κρεμμύδια σαλάτα

Συστατικά:

- 6 μικρά κρεμμύδια
- Ξύδι

Μέθοδος:

Κρατήστε τα κρεμμύδια στο ξίδι για μια μέρα μέσα στο ψυγείο. Σερβίρουμε όπως θέλουμε.

Raita

(τυρόπηγμα με γιαούρτι)

Συστατικά:

1 κούπα γιαούρτι / (ή τυρόπηγμα)

Κολίανδρο

1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

1 κουταλ. ψιλοκομμένη πράσινη τσίλι πιπεριά

Αλάτι και πιπέρι για γεύση

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε το γιαούρτι, το κρεμμύδι, το κολίανδρο, το πράσινο τσίλι, το αλάτι και το πιπέρι.

Αγγούρι & κρεμμύδι Raita

Συστατικά:

1 κούπα γιαούρτι / (ή τυρόπηγμα)

Κολίανδρο

1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

1 μικρό αγγούρι, τριμμένο

Αλάτι και πιπέρι για γεύση

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε το γιαούρτι, το κρεμμύδι, το κολίανδρο, το αγγούρι, το αλάτι και το πιπέρι.

Κρεμμύδι, τομάτα & Αγγούρι Raita

Συστατικά:

2 φλιτζάνια γιαούρτι / (ή τυρόπηγμα)

Κολίανδρο

1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 μικρό αγγούρι τριμμένο

1 μικρή ντομάτα ψιλοκομμένη

1 κουταλ.λαδι

1 κουταλ. σπόρους μουστάρδας

Αλάτι και πιπέρι για γεύση

Μέθοδος:

Ανακατεύουμε το γιαούρτι ,τα κρεμμύδια και τις τομάτες,το κολιάνδρο σε φύλλα,το αγγούρι, το αλάτι και το πιπέρι.

Τηγανίζουμε τους σπόρους μουστάρδας σε λάδι και προσθέτουμε στο μείγμα. Σερβίρουμε.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΛΥΚΩΝ

Kalakand

Συστατικά:

2 φλιτζάνια πλήρες γάλα

1 κούπα τυρί Cottage

1 / 2 φλιτζάνι ζάχαρη

Μέθοδος:

Βράζουμε το γάλα σε μια κατσαρόλα μέχρι να μειωθεί στο μισό. Προσθέστε το Cottage τυρί και τη ζάχαρη

και ανακατεύεται καλά μέχρι το μείγμα να πήξει. Προθερμενουμε το φούρνο.

Μεταφέρετε το μίγμα σε ένα τετράγωνο ταψί. Μεταφέρουμε στο φούρνο και ψήνουμε στους 200 βαθμούς για μισή ώρα. Κόψτε σε τετράγωνα και σερβίρετε.

Γλυκό γιαούρτι

(Misti DOI)

Συστατικά:

2 φλιτζάνια πλήρες γάλα

1 κεσέ γιαούρτι

1 / 2 φλιτζάνι ζάχαρη

Μέθοδος:

Βράζουμε το γάλα σε μια κατσαρόλα. Προσθέστε τη ζάχαρη και αναμείξτε καλά. Αφήστε το μείγμα να κρυώσει.

Προθερμαίνετε το φούρνο. Μεταφέρετε το μίγμα στο φούρνο, προσθέστε το γιαούρτι και αφήστε να κρυώσει. Μεταφέρετε στο ψυγείο. Σερβίρετε δροσερό.

Ρυζόγαλο (Payesh)

Συστατικά:

- 1 / 2 κιλό πλήρες γάλα
- 2 φλιτζάνια ρύζι
- 1 κούπα σταφίδα
- 1 / 2 φλιτζάνι ζάχαρη

Μέθοδος:

Βράζουμε το γάλα σε μια κατσαρόλα μέχρι να μειωθεί στο μισό. Το κλειδί σε αυτό το επιδόρπιο είναι η συνεχή ανάδευση ώστε το περιεχόμενο να μην κολλήσει στη βάση της κατσαρόλας. Προσθέτω το ρύζι, τις σταφίδες και τη ζάχαρη και ανακατεύω καλά μέχρι το μείγμα να γίνει πηχτό.

Fruit Cream(κρέμα φρούτων)

Συστατικά:

- 1 κιλό φρούτα (σταφύλια χωρίς κουκούτσια είναι καλύτερο)
- 1 μύρα ως την μέση
- 1 κούπα κρέμα ή 1 φλιτζάνι παγωτό φράουλα
- 1 / 2 φλιτζάνι ζάχαρη

Μέθοδος:

Ανακατέψτε τη ζάχαρη, τη μύρα και 1 φλιτζάνι βαριά κρέμα /ή το 1 φλιτζάνι παγωτό.

Κόβουμε σε φέτες τα φρούτα και προσθέτουμε στο μείγμα. Το βάζετε στο ψυγείο πριν σερβίρετε.

Gajjar Halwa (Καρότο γλυκό)

Συστατικά:

- 1 μύρα ως τη μέση
- Τριμμένα καρότα (περίπου 250 γραμμ)
- 1 κούπα σταφίδες
- 1 / 2 φλιτζάνι ζάχαρη
- 1 / 4 φλιτζανιού βούτυρο (περίπου 4 κουταλιές)

Μέθοδος:

Ζεστάνετε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα και προσθέστε τα τριμμένα καρότα, τις σταφίδες και τη ζάχαρη. Βράζουμε το μείγμα μέχρι το υγρό να μειωθεί του αρχικού κατά 1/10. Τηγανίζουμε σε ένα τηγάνι τα καρότα και ανακατέψτε καλά. Σερβίρετε ζεστό.

Τρελά Mango

Συστατικά:

- 1/4 πλήρες γάλα
- 2 φλιτζάνια γλυκό μάνγκο σε πολτό
- 1 / 2 φλιτζάνι ζάχαρη

Μέθοδος:

Ξεφλουδίζουμε το μάνγκο, βγαζουμε τους σπόρους και πολτοποιουμε.. Ρίξτε το γάλα σε ένα blender με τον πολτό και τη ζάχαρη. Ανακατέψτε μέχρι να αναμειχτούν καλά τα υλικά, με αποτέλεσμα το απαλό κίτρινο χρώμα.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΣΝΑΚ ΚΑΙ ΣΑΝΤΟΥΙΤΣ

Bhel Puri

Συστατικά:

2 φλιτζάνια ρύζι ή δημητριακά

1 κούπα βρασμένα ρεβίθια

2 μεσαίες πατάτες, ψημένες, αποφλοιωμένες και κομμένες σε κύβους

1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

50 γραμμ.θρυμματισμένα πατατάκια

50 g αλατισμένα φιστίκια

1 κουτ. σάλτσα ντομάτας

1 / 2 κουταλάκι. αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε το ρύζι, τα ρεβίθια, τις πατάτες, τα κρεμμύδια και τα φιστίκια. Προσθέτουμε τη σάλτσα ντομάτας, αναμίξτε καλά και πασπαλίστε με αλάτι και στη συνέχεια βάλτε τα πατατάκια. Σερβίρετε αμέσως.

Ντομάτα αγγούρι σε σάντουιτς

Συστατικά:

1 μικρό αγγούρι, κομμένο σε λεπτές φέτες

1 μεγάλη ντομάτα σε φέτες

Φρέσκα σάντουιτς

Βούτυρο

Αλάτι και πιπέρι

Μέθοδος:

Αναμείξτε τις φέτες τομάτας και αγγουριού με καρυκεύματα. Τοποθετήστε τα υλικά πάνω στο καλά βουτυρωμένο ψωμί.

Ντομάτα & κρεμμύδι σε Σάντουιτς

Συστατικά:

1 μικρό κρεμμύδι τεμαχισμένο
1 μεγάλη ντομάτα σε φέτες
Φρέσκο Ψωμί
Βούτυρο
Αλάτι και πιπέρι

Μέθοδος:

Αναμειγνύουμε τις φέτες ντομάτας και το κρεμμύδι με καρκεύματα με αλάτι και πιπέρι. Τοποθετήστε πάνω στο καλά βουτυρωμένο ψωμί. Τοποθετείτε στη τοστιέρα και στο τέλος καλύπτετε με σάλτσα ντομάτας ζεστή.

Ντομάτας & πιπεριά σε Σάντουιτς

Συστατικά:

1 μικρή πράσινη πιπεριά σε φέτες
1 μεγάλη ντομάτα σε φέτες
Φρέσκο Ψωμί
Βούτυρο
1 κουταλ. αλάτι

Πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμειγνύω την τομάτα και τη πιπεριά με καρκεύματα, με αλάτι και πιπέρι πάνω από το ψωμί το οποίο έχουμε βουτυρώσει και από τις δύο πλευρές. Ψήνουμε σε τοστιέρα και καλύπτουμε το σάντουιτς με ζεστή σάλτσα ντομάτας.

Πατάτα Γεμιστή σε πίττα

Συστατικά:

2 φλιτζάνια πατάτες πουρέ
1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
Κομμένο κολιάνδρο
2 κουτ. βούτυρο
Αλάτι και πιπέρι για γεύση
5 ψωμί-πίττες (10 περίπου)

Μέθοδος:

Αναμίξτε τα πατάτες πουρέ με το μισό βούτυρο, τα κρεμμύδια, το αλάτι, το πιπέρι και το κολιάνδρο. Βάζουμε τα υλικά στα ψωμιά(ή τις πίττες).Ψήνουμε στη σχάρα,ή σε τοστιέρα.Σερβίρετε ζεστό αμέσως με το υπόλοιπο βούτυρο απλωμένο στην εξωτερική πλευρά.Καλυπτούμε με σάλτσα ντομάτας.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΓΙΑ ΙΝΔΙΚΑ ΨΩΜΙΑ

Chapati (Phulka)

Συστατικά

1 κιλό σιτάρι (ή 1/3 λευκό αλεύρι+ 2/3 σιτάρι)

2 κιλά νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζω σε ένα μεγάλο μπολ το αλεύρι μαζί με το μισό του νερού.Ανακατενω τα δύο μαζί, μέχρι που να ανακατευτούν καλά

Ζυμώνω καλά μέχρι να αποτελεί μια συμπαγή μπάλα.

Ζυμώνω μέχρι να γίνει λεία και ελαστική,για 30 λεπτά. Μοιράζω τη ζύμη σε 4 έως 6 τμήματα.Θέρμενουμε μια κατσαρόλα.Μολις ζεσταθεί ο πάτος τοποθετώ μια-μια τις ζύμες και μαγειρεύω για περίπου 1 λεπτό (Στην αρχή θα πρέπει να αρχίζουν να βγάζουν μικρές φυσαλίδες)Μαγειρεύω για ακόμα 2-3 λεπτά και από την άλλη πλευρα.Μολις γίνουν καλύπτουμε με μια πετσета.Σερβίρονται ζεστά.

Paratha

Συστατικά

1 κιλό σιτάρι

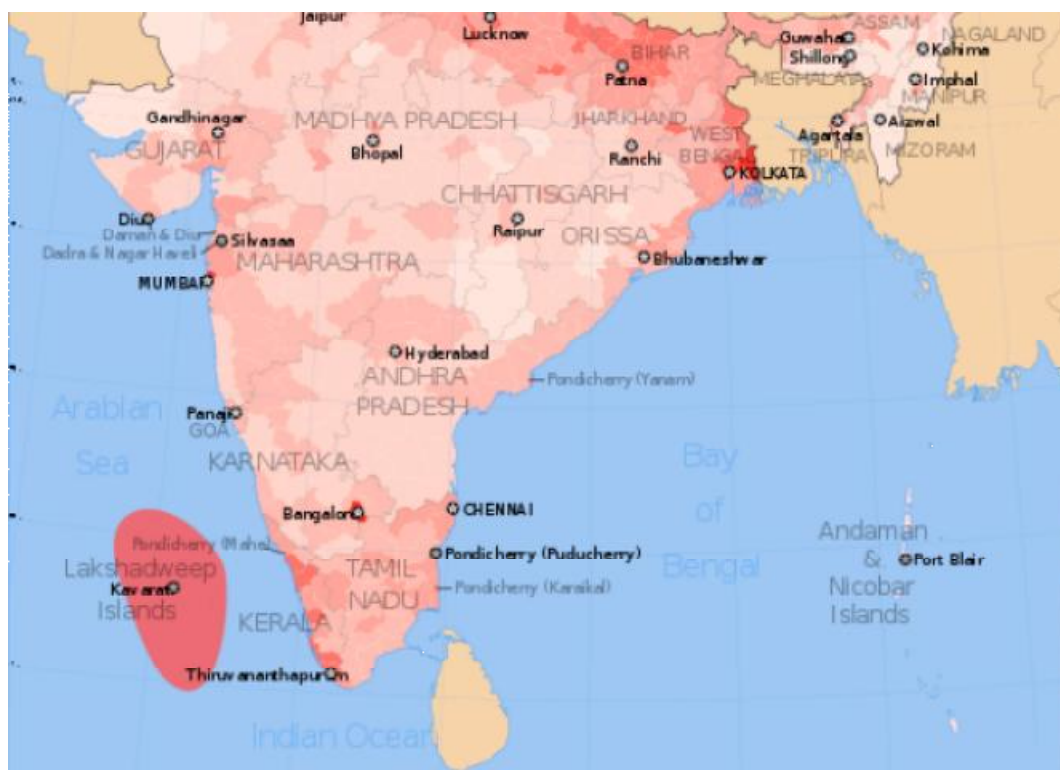
Τυρί

Νερό

Μέθοδος

Ανακάτενε όλα τα υλικά μαζί ώστε να γίνουν μια ομοιόμορφη ζύμη.Διαίρω σε 6 μέρη,σε μορφή μπάλας.Τα πλάθω σε ρολό.Απλώνω το τυρί πάνω τους,και τα ξαναπλάθω πάλι.Ζεστάνετε το ειδικό ταψί(μπορούμε και στο δικό μας τηγάνι)και απλώνω ομοιόμορφα και λεπτή την ζύμη.Γυρίστε και από την άλλη πλευρά.Τηγανίζουμε μέχρι το κάτω μέρος να γίνει χρυσό και τραγανό.Στο τέλος πασπαλίζω και με ακόμα περισσότερο τυρί.Σερβίρετε αμέσως.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΑΝΑ ΠΕΡΙΟΧΗ



Mughlai κουζίνα

Murgh Achari

Η ξεχωριστή του γεύση οφείλετε 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

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε λάδι και βάζετε γλυκάνισο, κύμινο, μουστάρδα, μοσχοσίταρο και μαυροκούκι. Όταν αρχίσουν τα όσπρια να ανοίγουν προσθέστε το κοτόπουλο και τηγανίστε για λίγα λεπτά. Προσθέστε την πάστα σκόρδου – πιπερόριζας, τον κουρκουμά, τον κολιανδρο 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. Σερβίρετε 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 chili

1 κουταλιά garam masala

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε αλατισμένο νερό βράστε το ρύζι να μείνει σπυρωτό. Σραγγίξτε και αφήστε να κρυώσει. Μουλιάστε τον κρόκο σε λίγο ζεστό γάλα μέχρι να διαλυθεί. Ζεστάνετε το ghee, τηγανίστε το ένα κρεμμύδι και βάλτε το να στεγνώσει. Στο ίδιο ghee ρίξτε τα φιστίκια και τις σταφίδες και τηγανίστε για 2 λεπτά.

Βγάλτε τα και αφήστε τα στο 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, κουρκουμα, 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 πήξει. Προσθέστε λίγο νερό αν χρειαστεί 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 ροδόκερου. Επαναλάβετε με τα υπόλοιπα μισά, σκεπάστε και αφήστε σε χαμηλή φωτιά για 10 περίπου λεπτά

Awadhi κουζίνα

Dahi ka Kebab

Αυτά τα πεντανόστιμα kebab δίνουνε το άρωμα της ένδοξης Awadhi κουζίνας,

4 φλιτζάνια πηχτό γιαούρτι
6 στύμωνες 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

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετήστε το γιαούρτι σε τουλμπάνι 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 chili 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 χρυσάφι χρώμα. Στο ίδιο ghee τηγανίστε τα κρεμμύδια και μετά λιώστε τα σε λεία πάστα. Ρίξτε στο ghee το σκόρδο, τη σκόνη chili, 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 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 κολιανδρου
2 κουταλιές φύλλα μέντας, ψιλοκομμένα
4 κουταλιές χυμό λεμονιού
1\2 κιλό φρέσκια κρέμα
4 κουταλιές λάδι ή ghee

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάλτε τη φρέσκια κρέμα στο ψυγείο μέχρι να σφίξει. Τοποθετήστε το κρέας μαζί με τα καρυκεύματα σε μία κατσαρόλα, σκεπάστε και βράστε μέχρι να μαλακώσει το κρέας και να εξατμιστεί όλο το νερό. Περάστε το κρέας από το crush-pure χωρίς να προσθέσετε νερό. Προσθέστε στο κρέας το γιαούρτι, το garam masala , τα φύλλα κολιανδρου, τα φύλλα μέντας και τον χυμό λεμόνι και ανακατέψτε καλά. Χωρίστε το μείγμα σε ίσα κομμάτια και φτιάξτε 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 να γίνει ομαλό και βουτήξτε το σε αβγό. Θυμηθείτε να τινάζετε το περιττό αβγό από το kebab .Τηγανίστε σε λάδι ή ghee να πάρουν χρυσαφί χρώμα και σερβίρετε με chutney μέντας και ροδέλες κρεμμυδιού.

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 γεύμα.

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 κουρκουμά\κιτρινόριζα

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

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλύνετε καλά τα 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 chili και τον κόλιανδρο και σοτάρετε 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. Προσθέστε το γιαούρτι και βάζετε να ξαναπάρει μια βράση. Σερβίρετε ζεστό με charattis ή ρύζι.

Gajar ka Halwa

Είναι από τα πιο δημοφιλή γλυκά.
Η συνταγή σερβίρει 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

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τοποθετείτε το γάλα και τα τριμμένα καρότα σε βαθύ τηγάνι και φέρνετε το 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 να διαλύεται. Διακοσμείτε με αποξηραμένα φρούτα και σερβίρεται όσο είναι ζεστό.

Kashmiri κουζίνα

Rogan Josh

Πικάντικο πιάτο με πολύ σάλτσα , σερβίρετε με ρύζι.

Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

1 κιλό αρνί
2 κουτάλια ghee
1 μεγάλο κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
3 σκελίδες σκόρδο
1 πολύ μικρό κομμάτι πιπερόριζα
4 κόκκινα chillis, 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 gram masala
Αλάτι, πιπέρι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

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 μείγμα και αφήστε να βγάλει τα αρώματα. Προσθέστε το κρέας και σιγοβράστε για λίγα λεπτά. Προσθέστε 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 να είναι τρυφερό και η σάλτσα να 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 μια βράση ακόμα. Σερβίρετε ζεστό με ρύζι ή pulao

Yakhni

Αυτό το πιάτο έχει πηχτή σάλτσα από γιαούρτι. Khoya και καρκεύματα.
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. khoya, τριμμένο σε σκόνη
250 γρ. γάλα
1 κουταλάκι κύμινο, σε σκόνη
12 γρ. πράσινο κάρδαμο
100 γρ. ghee
1 κουταλάκι ζάχαρη
Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

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. Ανακατεύετε το γιαούρτι, το khoya, 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

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 κολιανδρου, ψιλοκομμένα
1 κουτάλι αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλύνετε και μουλιάστε τις φακές και το ρύζι από το προηγούμενο βράδυ.
Στεγνώστε τις φακές και αλέστετε 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 κολιανδρου 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 μικρές πίκλες και chutney.

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

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

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 ½ κουτάλια από τη γέμιση στο μισό φύλλο και διπλώστε το υπόλοιπο σαν τυροπιτάκι. Φροντίστε οι άκρες να είναι καλά σφραγισμένες για να μη χυθεί η γέμιση. Ζεστάνετε το λάδι σε ένα τηγάνι και τηγανίστε όσα χωράνε κάθε φορά, μέχρι να πάρουν ωραία χρώμα.

Maharashtrian κουζίνα

Katachi Aamati

Αρωματικός 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 chil i
1 γεμάτο κουταλάκι ασαφοετίδα
2 κουταλάκια κύμινο, σε σπόρους
2 κουταλάκια μουστάρδα, σε σπόρους
4 κουταλάκια jaggery ή ζάχαρη
Φύλλα κόλιανδρου
Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

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 chili, jaggery και φέρτε σε σημείο βρασμού. Ψήστε την καρύδα και τους σπόρους κύμινου να πάρουν χρώμα. Αλέστε τα μαζί σε ένα 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 τσιτσιρίζουν προσθέστε τον κουρκουμά, την ασαφοετίδα και τα φύλλα κάρυ. Γυρίστε το μείγμα στον ζωμό και ανακατέψτε. Μαγειρέψτε για λίγη ακόμα ώρα και σερβίρετε με φύλλα κόλιανδρου.

Bhelpuri

Ένας συνδυασμός από σάλτσες αλμυρές, τραγανά και λεπτά ψωμάκια, 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 μαζί σα να κάνετε μια φίνα σάλτσα και προσθέστε λίγο 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.

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 chil i, σε σκόνη
1 πρέζα ασαφοειίδα
1\2 φλιτζάνι φύλλα κάρυ
3-4 κουταλιές ghee
4-5 κουταλιές λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κοσκινίστε το αλεύρι και προσθέστε του αλάτι, κουρκουμά, σκόνη chili και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε το λάδι και ζυμώστε, φτιάξτε rotí. Πλύνετε 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 μετάτπους σιναπόσπορους. Όταν σκάσουν προσθέστε τα φύλλα κάρυ, τις πράσινες πιπεριές και την ασαφοειίδα. Ρίξτε τις φακές. Αναμείξτε το ζωμό από τον ταμάρινδο και το ζαχαρόνερο, τους ξηρούς καρπούς, το garam masala και τηβ σκόνη chili και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε πολύ ντομάτας, κουρκουμά, αλάτι και 2 φλιτζάνια νερό. Βράστε τις φακές. Ανοίξτε τα ψημένα rotí, κόψτε τα σε κομμάτια και προσθέστε τα στις φακές. Βράστε για 10 λεπτά, αποσύρατε από τη φωτιά και ραντίστε με τα ψιλοκομμένα φύλλα κόλιανδρου. Σερβίρετε όσο είναι ζεστό.

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

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Συνδυάστε όλα τα υλικά, ανακατεύοντας καλά.

Σερβίρεται κρύο και συνοδεύει καλά πικάντικα curries.

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

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Συνδυάστε όλα τα υλικά, ανακατεύοντας καλά.

Σερβίρεται κρύο και συνοδεύει καλά πικάντικα curries.

Hyderabadi κουζίνα

Haleem

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

Η συνταγή σερβίρει 10 άτομα.

200 γρ. στάρι
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

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αποφλοιώστε αν χρειάζεται το στάρι. Πλύνετε το και μουλιάστε το για 2 ώρες. Πλύνετε 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 στάρι και το κρέας για 45 λεπτά. Ψιλοκόψτε τα κρεμμύδια και τηγανίστε τα μέχρι να πάρουν χρώμα. Προσθέστε το υπόλοιπο μείγμα από τα καρυκεύματα και αφήστε τα σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντας κατά διαστήματα. Σερβίρεται ζεστό με φλοιούς λεμονιού, κόλιανδρου και σοταρισμένα κρεμμύδια.

Sheer Korma

Η ζεστή κιτρινωπή απόχρωση αυτού του πιάτου 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

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

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 σφικτό σιρόπι ζάχαρης.

Βράστε το γάλα έως να 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 το μείγμα να πάρει μια ομοιογενή σύσταση. Πασπαλίστε με το κάρδαμο και γαρνίρετε με τηγανισμένους ξηρούς καρπούς.

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 jaggery

1 κουτάλι αλάτι

3 κουτάλια λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τηγανίστε το 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, το 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 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 chili στο curry. Σερβίρεται με ρύζι ή chapatti.

Kesari Bhaat

Είναι ένα στεγνό επιδόρπιο.

Σερβίρει 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

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Φτιάξτε το 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 μείγμα 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 ολόκληρη χώρα.

Η συνταγή σερβίρει 4 άτομα.

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

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κοσκινίστε το αλεύρι. Φτιάξτε σιρόπι με το νερό και τη ζάχαρη, να έρθει σε πυκνότητα ενός κόμπου. Προσθέστε το ghee και το αλεύρι σιγά και σταθερά, ενώ ανακατεύετε συνεχώς. Ανακατεύοντας σταθερά και συνεχώς βράστε μέχρι να ενσωματωθεί τελείως και το μείγμα να 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.

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
- ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλέστε τραχιά την καρύδα, τα πράσινα chillies και κύμινο. Καθαρίστε τα λαχανικά. Σε δύο 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 λαχανικά. Όταν αρχίσει να βγαίνει ατμός προσθέστε την καρύδα και ανακατέψτε. Βγάλτε από την φωτιά, αναμείξτε το υπόλοιπο λάδι καρύδας και τα φύλλα κάρυ.

Fish Moiled

Τυπικό κυρίως πιάτο της Karalla κουζίνας με πολύ καρύδα και σάλτσα.

Η συνταγή σεββίρει 4 άτομα.

1 κιλό ψάρι, κατά προτίμηση φιλέτο
2 ντομάτες, σε κύβους
1 κρεμμύδι, σε λεπτές φέτες
10 ολόκληρα κόκκινα chilies
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

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίστε το ψάρι και κόψτε το σε κομμάτια της ίντσας. Λιώστε τα κόκκινα chilies μαζί με το σκόρδο. Σε τηγάνι βάλτε το λάδι, τα πράσινα chilies και το κρεμμύδι και τηγανίστε για 5 λεπτά. Προσθέστε το λιωμένο μείγμα κόκκινου chili και την πιπερόριζα. Τηγανίστε για 3 λεπτά ή έως ότου αναδυθεί η μυρωδιά των chilies. 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.

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

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Μαγειρέψτε το ρύζι και τις φακές μέχρι να μαλακώσουν. Στραγγίξτε 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 ένα ακόμα λεπτό και ρίξτε τα στο λιωμένο ρύζι. Προσθέστε το curd και την ασαφοετίδα και ανακατέψτε καλά.

Σερβίρεται αμέσως.

Uthapam

Ένα δημοφιλές πιάτο ή σνακ 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

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλύνετε και μουλιάστε τις φακές και το ρύζι χωριστά για 3 ώρες. Στραγγίξτε και κάντε τα πολύ, χωριστά χρησιμοποιώντας λίγο νερό. Οι χυλοί πρέπει να είναι ρευστοί. Ανακατέψτε τους και προσθέστε αλάτι. Σκεπάστε και αφήστε το χυλό όλο το βράδυ μέχρι το πρωί θα έχει φουσκώσει. Το επόμενο πρωί ανακατέψτε καλά το χυλό. Αναμειξτε 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 απλώστε τον ομοιόμορφα σε όλη την επιφάνεια. Σκορπίστε λίγο από το μίγμα κρεμμυδιού στην επιφάνεια και μόλις η κρέπα ψηθεί από τη μία μεριά γυρίστε την να ψηθεί και από την άλλη. Συνεχίστε με τον υπόλοιπο χυλό.

Bengali κουζίνα

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

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

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 μία πυκνότητα. Βράστε για λίγο. Αποσύρατε από τη φωτιά, ραντίστε με το garam masal και σερβίρετε με daal και ρύζι.

Kabiraji Cutlet

Ένα καυτερό πικάντικο πιάτο.
Σερβίρει 2-3 άτομα.

500 γρ αρνί, κιμά

1 μέτριο κρεμμύδι, κομμένο σε ροδέλες

6 αυγά

2 πράσινες καυτερές πιπεριές, κομμένες

1\2 φλιτζάνι ψίχουλα ψωμιού

2 κουταλιές πάστα πιπερόριζας

2 κουταλάκια πάστα σκόρδου

1\2 κουταλάκι ασαφοειίδα, σκόνη

2 κουταλάκια κύμινο, σκόνη

2 κουταλάκια κόλιανδρο, σκόνη

1 κουταλάκι chilli, σκόνη

1 κουταλάκι αλάτι

1 φλιτζάνι φύλλα κόλιανδρου, κομμένα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

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 1/2 ίντσας πάχους. Χτυπήστε τα αυγά, βουτήξτε τα φιλέτα και περάστε τα από τα ψίχουλα. Ζεστάνετε λάδι σε τηγάνι και τηγανίστε τα φιλέτασε μέτρια φωτιά για 5 λεπτά από κάθε πλευρά.
Σερβίρετε με δαχτυλίδια κρεμμυδιού.

Chettinad κουζίνα

Chettinad Pepper Chicken

Κύριο μη χοτροφαγικό 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

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεστάνετε το λαδί σε μεγάλο τηγάνι και προσθέστε τα κρεμμύδια, τα φύλλα κάρυ, το μαύρο πιπέρι (ολόκληρο) , τα πράσινα chilies, 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.

Chettinad Chicken

Το πιάτο αυτό ανήκει στο νοτιότερο μέρος της επαρχίας 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

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

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 chili 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 κα να γίνει τρυφερό. Γεαρνίρετε με ψιλοκομμένα φύλλα κόλιανδρου και σερβίρετε με ρύζι, ρύζι καρύδας ή roti.

Rajasthani κουζίνα

Safed Maas

Το πιάτο έχει ένα κρεμ, λευκό χρώμα από την χρήση khoysa 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

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

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, τον 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 κόλιανδρο και σερβίρετέ το ζεστό με ρύζι.

Lal Maas

Η ποσότητα του chili χαρίζει στη σάλτσα ένα ζωνηρό 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

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

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 ½ ώρα. Προσθέστε τα φύλλα δάφνης, το μαύρο πιπέρι, το chili, 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 κρεμμύδια, φύλλα κόλιανδρου και τα τηγανισμένα κρεμμύδια που έχετε κρατήσει

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

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Συνδυάστε όλα τα υλικά, ανακατεύοντας καλά.

Σερβίρεται κρύο και συνοδεύει καλά πικάντικα curries.

ΙΝΔΙΚΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ ΔΗΜΟΦΙΛΕΙΣ ΣΤΗΝ ΕΥΡΩΠΗ ΚΑΙ ΣΤΗΝ ΕΛΛΑΔΑ

Κοτόπουλο Tanduri

ΥΛΙΚΑ

1 κοτόπουλο

1 κρεμμύδι κομμένο σε λεπτές ροδέλες

2 κουτ. σούπας λάδι σουσαμιού

1 κουτ. γλυκού σκόνη tanduri

½ κουτ. γλυκού κύμινο

½ κουτ. γλυκού αλάτι

1 κουτ. γλυκού ζάχαρη

1 πρέζα πιπέρι

2 κομματάκια ρίζα τζίντζερ

1 φλιτζανάκι του καφέ κρασί λευκό

1 φλιτζανάκι του καφέ ζωμό κότας

1 κουτ. σούπας κονιάκ

1 κουτ. σούπας γιαούρτι
ψιλοκομμένο κόλιανδρο φρέσκο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σε ένα πρώτο τηγάνι σοτάρουμε τις ροδέλες του κρεμμυδιού στο σουσαμέλαιο.

Σε ένα μπολ βάζουμε όλα τα μπαχαρικά, τα ανακατεύουμε και έπειτα τυλίγουμε το κοτόπουλο με αυτά.

Σε ένα δεύτερο τηγάνι σοτάρουμε το παναρισμένο κοτόπουλο σε λάδι.

Μόλις πιάσει μια κρούστα το σβήνουμε με το κονιάκ. Μεταφέρουμε το σοταρισμένο κρεμμύδι από το πρώτο στο δεύτερο τηγάνι, και ανακατεύουμε. Προσθέτουμε τον ζωμό κότας και το κρασί, αφήνουμε το φαγητό στην φωτιά μέχρι να απορροφήσει τα υγρά του, και να δέσει η σάλτσα (περίπου 15 λεπτά).

Στην συνέχεια, αφαιρούμε το κοτόπουλο από το τηγάνι και αλέθουμε την σάλτσα στο μίξερ, προσθέτοντας το βούτυρο.

Σερβίρουμε το κοτόπουλο, το περιχύνουμε με την σάλτσα, προσθέτουμε και το γιαούρτι και μπόλικο κόλιανδρο.

ΚΑΒΟΥΡΙ ΠΙΚΑΝΤΙΚΟ

ΥΛΙΚΑ

4 καβούρια, περίπου 400 γρ. το καθένα

1 κουτ. του γλυκού μαύρους σπόρους μουστάρδας

μερικά φυλλαράκια κάρι

2 φύλλα δάφνης

3 πράσινες, καυτερές πιπεριές, κομμένες στη μέση κατά μήκος

3 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

1/4 κουτ. του γλυκού τζίντζερ σκόνη

1 κουτ. του γλυκού σκόνη τσίλι

2 τομάτες ψιλοκομμένες

1 φλιτζάνι γάλα καρύδας

1/4 φλιτζανιού ψίχα καρύδας τριμμένη στον τρίφτη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Το πιάτο αυτό προέρχεται από τις νοτιοδυτικές ακτές της Ινδίας, μία περιοχή γνωστή για την αδυναμία της στην καρύδα και τα ψάρια ή θαλασσινά. Για ακόμη πιο γευστικό αποτέλεσμα, εδώ χρησιμοποιούμε τόσο γάλα καρύδας όσο και την ψίχα της...

Βουτάμε τα καβούρια σε μία μεγάλη κατσαρόλα με βραστό νερό για 3 λεπτά. Τα στραγγίσουμε καλά και τα κόβουμε σε μεγάλα κομμάτια, σπάζοντας το κέλυφος σε διάφορα μέρη, για να απορροφήσει μετά η σάρκα τα αρώματα των υλικών. Αφαιρούμε το σπογγώδες γκριζό μέρος της σάρκας.

Στραγγίζουμε πάλι καλά. Ζεσταίνουμε το λάδι στο γουόκ ή σε αντικολλητικό τηγάνι και σοτάρουμε τους σπόρους της μουστάρδας, μέχρι να αρχίσουν να σπάζουν. Προσθέτουμε τα φύλλα κάρι, τα δαφνόφυλλα και τις πράσινες πιπεριές και σοτάρουμε ελαφρά για 1 λεπτό. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια, μαγειρεύουμε μέχρι να μαραθούν και ρίχνουμε τη σκόνη τσίλι. Σοτάρουμε για 1 λεπτό και ρίχνουμε τα κομμάτια του καβουριού και τις τομάτες. Σκεπάζουμε το σκεύος και μαγειρεύουμε χωρίς να προσθέτουμε νερό, ανακατεύοντας τακτικά. Σε 10 λεπτά, όταν το καβούρι θα έχει μαγειρευτεί, προσθέτουμε το γάλα καρύδας και λίγο αλάτι. Αφήνουμε το μίγμα να πάρει μία βράση ανακατεύοντας συνεχώς και στο τέλος προσθέτουμε την τριμμένη καρύδα. Σερβίρουμε με μαγειρεμένο ρύζι.

Naan

ΥΛΙΚΑ

- 4 φλιτζάνια αλευρι για όλες τις
- 1 Tablespoon ζαχαρης
- 1 Tablespoon διπλο ψησιμο ενεργει σε σκονη
- 1 / 4 κουταλακι σοδα ψησιματος
- 1 / 2 κουταλακι αλατι
- 2 αυγα
- 1 φλιτζανι γαλα
- 4 εως 6 κουταλακια του γλυκου βουτυρο ghee η τηξη

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Συνδυαστε το ξηρό συστατικά σε ένα μεγάλο μπολ ανάμιξης και ανακατεύετε μέχρι τα συστατικά είναι εντελώς αναμεμειγμένα. Κάντε ένα καλά στο κέντρο της το μείγμα και προσθέστε τα αυγά, ανακινώντας το μείγμα σε αυτούς.

Προσθήκη το γάλα σε μια λεπτή ροή (η λίγο σε μια στιγμή εάν έχετε μόνο δυο χέρια), και ανακατεύετε έως ότου όλα τα συστατικά είναι καλά συνδυάζονται.

Μαζέψτε τη ζύμη σε μια μπάλα και knead για περίπου 10 λεπτά, προσθέτοντας λίγο αλεύρι όσο χρειάζεται για την πρόληψη Επιμένετε, έως ότου η ζύμη είναι ομαλή και μπορούν να συγκεντρωθούν σε ένα μαλακό, κάπως κολλώδη μπάλα. Υγράνετε τα χέρια σας με ένα κουταλάκι του ghee, τρίψτε το πάνω από την μπάλα από πλαστελίνη, και το τοποθετούμε σε ένα μπολ. Ιματίου κουζίνα πετσέτα πάνω από το μπολ και αφήστε να καθίσετε σε θερμοκρασία δωματίου για περίπου 3 ώρες.

Τοποθετήστε δυο φύλλα increased ψήσιμο στο φούρνο και preheat το φούρνο και τα φύλλα να 450F. Διαιρεί τη ζύμη σε 6 ίσα κομμάτια και ισοπεδώσουν σε κάθε ένα δάκρυ-σταγόνα, η σχήμα φύλλων περίπου 6 ίντσες μακρύ και 3 1 / 2 ίντσες σε όλη την ευρύτερη σημείο. Χρησιμοποιήστε τα δάχτυλα σας για να κάνετε αυτό, και υγράνετε με ghee όπως απαιτείται για να αποτραπεί η ζύμη κολλήσουν. Το ghee διαβεβαιώνει επίσης τη σωστή υφή του ψωμιού, τα υγράνετε με τα δάχτυλα σας, έστω και αν η ζύμη δεν είναι μόνιμο. Κανονίστε το ψωμί "φεύγει" δίπλα-δίπλα, για το ψήσιμο προθερμαίνεται, φύλλα και τους ψήνουμε για περίπου 6 λεπτά, μέχρις ότου η επιχείρηση να την αφή. Slide τους σύμφωνα με τις κοτόπουλων πάχυνσης για ένα λεπτό η έτσι για καφέ κορυφές αβασάνιστα. Σερβίρουμε ζεστά η σε θερμοκρασία δωματίου



Punjabi Samosa (πικάντικα πιτάκια)

ΥΛΙΚΑ

100γρ. αλεύρι, για όλες τις χρήσεις 50 γρ. πουρέ πατάτας, 10 γρ. φρέσκο αρακά, 1 κουταλιά ελαιόλαδο, μια πρέζα κύμινο, μια πρέζα αλάτι, μια πρέζα λευκό πιπέρι, 1 κουταλάκι γκαράμ μασάλα, 20 γρ. βούτυρο, μια πρέζα τουρμέρικ, μια πρέζα φύλλα κορίανδρου, νερό όσο πάρει

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζυμώνουμε με το αλεύρι, το βούτυρο, το κύμινο και λίγο νερό μια ζύμη που την απλώνουμε σε ένα στρογγυλό φύλλο. Ρίχνουμε τα υπόλοιπα σε ένα τηγανάκι και τα αφήνουμε να βράσουν ανακατεύοντας και να σχηματίσουν ένα είδος σάλτσας σε πάστα. Αλείφουμε το φύλλο, το τυλίγουμε και το τηγανίζουμε στο λάδι.

Murgh-Makhni

ΥΛΙΚΑ

500 γρ. Murgh tikka, 50 γρ. βούτυρο, 50 ml κρέμα γάλακτος, 1 κουταλάκι γκαράμ μασάλα, μισό κουταλάκι kastoori methi, 500 γρ. ντοματοπελτέ-00, 1 κουταλιά πάστας τζίντζερ και σκόρδου, μια πρέζα κορίανδρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Το **Murgh tikka** είναι κύβοι φιλέτου κοτόπουλο, μαριναρισμένοι σε ξύδι, αλάτι, πιπέρι, γκαράμ μασάλα, λάδι, σκόνη κύμινο και γιαούρτι.

Αυτά τα κομμάτια κρέατος τα βάζουμε σε μια κατσαρόλα με τα υπόλοιπα υλικά και τα αφήνουμε να μαγειρευτούν σε σιγανή φωτιά.

ΚΑΡΟΤΟΣΟΥΠΑ ΥΛΙΚΑ

Για την σούπα:

450 γρ. καρότα ψιλοκομμένα

1 κρεμμύδι ψιλοκομμένο

4 κούπες κοτόζουμο

25 γρ. βούτυρο

2 κουταλάκια garam masala

Για γαρνίρισμα:

15 γρ. βούτυρο

50 γρ. διάφορους αλατισμένους
ξηρούς καρπούς

50 γρ. δημητριακά (χωρίς
ζάχαρη)

1/2 κουταλάκι κύμινο σε
σπόρους

Φυλλαράκια μαϊντανού

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Σούπα:

Σε μια κατσαρόλα λιώνουμε το βούτυρο, προσθέτουμε τα καρότα και τα κρεμμύδια και τα αφήνουμε να σιγοβράσουν για 10 λεπτά περίπου με το καπάκι κλειστό. Προσθέτουμε το garam masala, ανακατεύουμε για λίγο, ρίχνουμε το κοτόζουμο και αφήνουμε την σούπα να σιγοβράσει για 45 λεπτά με το καπάκι κλειστό. Μόλις κρυώσει λίγο η σούπα την περνάμε από το μπλέντερ, την ρίχνουμε πάλι στην κατσαρόλα και την ζεσταίνουμε (προσοχή

να μην βράσει).

Γαρνιτούρα:

Σε ένα τηγάνι λιώνουμε το βούτυρο, προσθέτουμε τους ξηρούς καρπούς, τα δημητριακά, τους σπόρους του κύμινου και σοτάrouμε για 2-3 λεπτά. Βάζουμε την σούπα στα πιάτα και από πάνω ρίχνουμε την γαρνιτούρα που ετοιμάσαμε και τα φυλλαράκια μαϊντανού.

ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

ΠΡΟΤΕΙΝΟΜΕΝΟ ΜΕΝΟΥ



MENΟΥ 1

ΟΡΕΚΤΙΚΟ

Dahi Vada (με γιαούρτι)

Συστατικά

Urad dal(ινδικό συστατικό)

Moong dal(ινδικό συστατικό)

Γιαούρτι

Spice να γεύση (κύμινο και πάπρικα)

Λάδι για τηγάνισμα

Γάλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε τα dal, τα πλένουμε και τα βάζουμε σε νερό για 4 ώρες. Τα χτυπάμε στο μίξερ σε μέτρια ταχύτητα χρησιμοποιώντας ελάχιστη ποσότητα νερού. Προσθέστε το αλάτι και ζεσταίνεται το λάδι. Βάζετε το μείγμα σε κουταλιές στο καυτό λάδι. Τηγανίζουμε μέχρι να πάρει χρυσό χρώμα. Χτυπήστε το γιαούρτι με το γάλα. Προσθέστε τα μπαχαρικά. Σερβίρουμε.

ΣΑΛΑΤΑ

Κρεμμύδι, τομάτα & Αγγούρι Raita

Συστατικά:

2 φλιτζάνια γιαούρτι / (ή τυρόπηγμα)

Κολιάνδρο

1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο

1 μικρό αγγούρι τριμμένο

1 μικρή ντομάτα ψιλοκομμένη

1 κουταλ.λαδι

1 κουταλ. σπόρους μουστάρδας

Αλάτι και πιπέρι για γεύση

Μέθοδος:

Ανακατεύουμε το γιαούρτι, τα κρεμμύδια και τις τομάτες, το κολιάνδρο σε φύλλα, το αγγούρι, το αλάτι και το πιπέρι.

Τηγανίζουμε τους σπόρους μουστάρδας σε λάδι και προσθέτουμε στο μείγμα. Σερβίρουμε.

ΚΥΡΙΩΣ ΓΙΑ ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΥΣ

Mattar Paneer (μπιζέλια με τυρί)

Συστατικά

2 Κρεμμύδια

2 Ντομάτες

4 σκελίδες Σκόρδο

2 πακέτων Μπιζέλια κατεψυγμένα(1 κιλό)

1 κύβος Τζίντζερ

4 κουτ. κουρκούμη

Αλάτι-Πιπέρι

2 κουτ. Garam Masala

2 φλυτζάνια νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε τα paneer σε κομμάτια.Ανακατεύουμε το κρεμμύδι, το σκόρδο,το τζίντζερ, και τις ντομάτες.Προσθέτουμε το κουρκούμη,και τέλος τα μπιζέλια και τα paneer.

ΚΥΡΙΩΣ

Pullao(κοτοπουλο με ρύζι και μυρωδικά)

Συστατικά

2 μεγάλα κρεμμύδια κομμένα σε φέτες

2 μεγάλα τσίλι(Chilies) κομμενα σε φέτες

2 φλυτζάνια Basmathi ρύζι

1 μεγάλη ντομάτα (κομμένη σε μικρά κομμάτια)

10-15 σπόρους κορίανδρο

1 σκελίδα σκόρδο

1 κομμάτι τζίντζερ

2 φλιτζάνι σκόνη καρύδας

3 κουταλάκια του γλυκού αλάτι

3-4 Γαρύφαλλο

2 κάρδαμο

1 φύλλο δάφνης

1 Κανέλα σε στικ

1 κεσε Γιαούρτι

2 κουταλάκια βούτυρο

1 κοτόπουλο χωρίς κόκαλα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνουμε σε μια κατσαρόλα το βούτυρο. Τηγανίζουμε το φύλλο δάφνης, το γαρίφαλο, το κάρδαμο και την κανέλα. Βάλτε τα κρεμμύδια και τα τσίλις και τηγανίζουμε σε χαμηλή φωτιά, μέχρι τα κρεμμύδια να πάρουν καφέ χρώμα. Προσθέστε το τζίντζερ και το σκόρδο σε μορφή πάστας. Προσθέστε την τομάτα και τηγανίζουμε για ακόμα 1 λεπτό. Προσθέστε το προβρασμένο κοτόπουλο, το γιαούρτι, το αλάτι και αφήνουμε στη φωτιά για ακόμα ένα λεπτό. Προσθέτουμε τα φύλλα μέντας, το κολιάνδρο. Καλύψτε το σκέυος και μαγειρέψτε μέχρι η σάλτσα να γίνει ημιστερεά. Μαγειρέψτε το ρύζι σε ξεχωριστό δοχείο. Όταν είναι έτοιμο, βάλτε το ρύζι στο κοτόπουλο και ανακατέψτε καλά.

ΓΛΥΚΟ

Kheer (Πουτίγκα)

Αυτό είναι όλων των εποχών αγαπημένο επιδόρπιο.

- 1 βούτυρο
- 2 χούφτες ινδική τρούφα(ne)
- 4 φλιτζάνια Γάλα
- 1 κρέμα γάλακτος
- 1 χούφτα σταφίδες
- 3 κουταλιές ζάχαρη
- 4 αμύγδαλα(κατα προτίμηση ξεφλουδισμένα)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λιώνουμε το βούτυρο στο τηγάνι, πίνουμε την ινδική τρούφα με μέχρι να πάρει χρώμα ανοιχτό καφέ. Ρίξτε το γάλα και ανακατεύετε με μέτρια φωτιά μέχρι να βράζει.

Βάλτε τις σταφίδες, τα αμύγδαλα και τη ζάχαρη.

Συνεχίστε να μαγειρεύετε σε χαμηλή φωτιά για 10 λεπτά.

Προσθέστε την κρέμα γάλακτος και αφήστε να μαγειρευτεί για λίγα λεπτά. Αφαιρέστε από τη φωτιά. Όταν κρυώσει, τοποθετήστε στο ψυγείο. Σερβίρετε κρύο.

MENΟΥ 2

ΟΡΕΚΤΙΚΟ

Φυτικά Ρυ(ρυ με λαχανικά)

12 ΡΥ(ένα τοπικό συστατικό,με μορφή ζύμης)

Φασολάκια φρέσκα. (Πατάτες,επίσης μπιζέλια μπορούν να προστεθούν)

Πράσινη Chili πιπεριά

Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμιγνύετε τις πατάτες, τα μπιζέλια,τις πράσινες πιπεριές.Προσθέστε το αλάτι.Βάλτε σε κάθε ρυ 2-3 κουταλιές από τα μαγειρεμένα λαχανικά και διπλώνεται σε ρολά.Σφραγίστε τις γωνίες πατώντας τα φύλλα,βαζοντας λίγο νερο.Προθερμεινετε το φούρνο στους 200 βαθούς.Ψήνετε για περίπου 20-30 λεπτά μέχρι να πάρει η ζύμη χρυσοκάστανο χρώμα.Σερβίρεται και σαν ζεστό πιάτο και σαν κρύο.

ΣΑΛΑΤΑ

Κρεμμύδια σαλατα

Συστατικά:

6 μικρα κρεμμύδια

Ξύδι

Μέθοδος:

Κρατήστε τα κρεμμύδια στο ξίδι για μια μέρα μέσα στο ψυγείο. Σερβίρουμε.

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ
ΓΙΑ ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΥΣ-

Gobi Aloo (Cauli
ower με πατάτες)

Συστατικά

- 1 Μεγάλο cauli
- ower
- 3 πατάτες μεσαίου μεγέθους
- 2 μεγάλα Κρεμμύδια κομμένα σε φέτες λεπτές
- 1 κουταλάκι σπόρους μουστάρδα
- 2 ή 3 λοβούς κάρδαμο
- 1 κουταλάκι του γλυκού κολιάνδρο
- 1 κουταλάκι σπόρους κυμίνου
- 2 κουταλάκια κουρκούμη
- 3 Γαρύφαλλα
- 3 κουταλιές φυτικό λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ξεκινήστε με το βρασιμο των πατάτων σε μια κατσαρόλα.τις βράζουμε για τουλάχιστον 1: λεπτά.Κόβουμε το cauli

ower σε μικρά κομμάτια-κύβους.Ζεσταίνουμε το λάδι σε μια μεγάλη κατσαρόλα.Προσθέσ σπόρους μουστάρδας και περιμένετε μέχρι να ξεκινήσει το ψήσιμο τους.

Προσθέστε τα φύλλα δάφνης, το γαρίφαλο και το κάρδαμο.Ανακατεύετε για λίγο και στη συνέχεια προσθέστε τα κρεμμύδια.Τηγανίζουμε στο λάδι για 2 λεπτά.Ενώ η cauli ower τηγανίζεται,προσθέτουμε τις πατατες στην κατσαρόλα. Προσθέτουμε το κουρκούμη ανακατεύουμε.Προσθέτουμε 1-2 φλιτζάνια νερό και χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία στο χαμηλό.Καλύπτουμε την κατσαρόλα και μαγειρεύουμε για 5 λεπτά.Προσθέτουμε ελάχιστο αλάτι,και σερβίρουμε.

ΚΥΡΙΩΣ

Γαρίδα με κάρυ(Curry)

Συστατικά

- 2 κιλά γαρίδες
- 2 κρεμμύδια κομμένα σε κύβους
- 4 στικ κανέλα
- 4 κουταλάκια τσίλι(Chili) σε σκόνη
- 2 κουταλάκι σκόνη Dhania
- 4 κουταλάκι σκόνη σκόρδου
- 2 κουταλάκια του γλυκού τζίντζερ σε σκόνη
- 1 τσαμπί φρέσκα φύλλα κολιάνδρου
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 4 κουταλάκια σκόνη κουρκούμη
- 1 κουτάλι της σούπας Λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίστε τις γαρίδες. Προσθέστε το τσίλι, το dhania, το σκόρδο, το τζίντζερ, το κουρκούμι σκόνη, το αλάτι και αναμείξτε καλά. Βράζουμε τις γαρίδες σε χαμηλή φωτιά. Προσθέστε 1 κουταλάκι του γλυκού λάδι για να βράσουμε τις γαρίδες. Όταν το νερό εξατμιστεί τελειώς, αφαιρούμε τις γαρίδες από την φωτιά. Ζεστάνετε την μία κουταλιά λάδι και βάζου την κανέλα. Προσθέστε τις γαρίδες και τηγανίζουμε για ακόμη 2 λεπτά. Προσθέστε τα κρεμμύδια και τα τηγανίστε μέχρι να ροδίσουν. Ρίχνω τα φύλλα κολιάνδρου και αφαιρώ απ τη φωτιά. Σερβίρω αμέσως.

ΓΛΥΚΟ

Ρυζάλευρο πουτίγκα

ΥΛΙΚΑ

- 4 φλιτζάνια γάλα
- 3 φλιτζάνια ζάχαρη
- 2 φλιτζάνια ρύζι
- 6-8 σταγόνες ροδόνηρο
- 1 φλιτζάνι αμύγδαλα
- 1 φλιτζάνι φιστίκια χωρίς το κέλυφος

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατέψτε το ρύζι με τους ξηρούς καρπούς, προσθέστε το γάλα και ζυμώστε μέχρι το μείγμα να γίνει απαλή ζύμη. Μάγειρέψτε σε μέτρια φωτιά μέχρι το μείγμα να γίνει κρεμώδης (περίπου 20-30 λεπτά). Προσθέστε την ζάχαρη και ανακατεύετε για 2-3 λεπτά ακόμη. Κατεβάζετε από την φωτιά, προσθέστε το ανθόνερο και ψύχετε στο ψυγείο για λεπτά. Γαρνίρετε με φιστίκια.

MENΟΥ 3

ΟΡΕΚΤΙΚΟ

Φυτικά Kurma(λαχανικά)

Συστατικά

- 2 φλιτζάνια Λαχανικά(μπιζέλια ή ότι άλλο θέλουμε)
- 2 κρεμμύδια κομμένα στη μέση
- 2 Πράσινες chili-πιπεριές κομμένες σε κομμάτια
- 1 κουταλάκι του γλυκού σκόνη κολιάνδρο
- 4 κουταλάκια αλάτι
- μία πρέζα σκόνη κουρκούμη
- 2 στικ Κανέλας
- 2 Γαρίφαλλα
- 2 κάρδαμο
- 2 κουταλάκια καρύδας σε σκόνη
- 1 κουταλάκι του γλυκού Khus-Khus (σπόροι παπαρούνας)
- 4 κουταλάκι του γλυκού (ή 3 σκελίδες) Σκόρδο
- 2 Ghinger

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνεται το λάδι,προσθέτετε την κανέλα,το γαρίφαλο και το κάρδαμο και τηγανίζουμε 2-3 λεπτά.Προσθέστε τα κρεμμύδια και τις πράσινες πιπεριές και τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσουν.Προσθέστε το σκόρδο και την πάστα τζίντζερ και συνεχίστε το τηγάνισμα για ένα λεπτό περίπου.Προσθέστε τα λαχανικά και τηγανίζουμε για περίπου 3 λεπτά.Προσθέστε το νερό (περίπου ένα φλυτζάνι ή δύο).Προσθέστε την πάστα καρύδας,το αλάτι και περιμένετε μέχρι να ψηθούν.(σε χαμηλή φωτιά.)

ΣΑΛΑΤΑ

Κρεμμύδι, τομάτα & Αγγούρι Raita

Συστατικά:

- 2 φλιτζάνια γιαούρτι / (ή τυρόπηγμα)
- Κολιάνδρο
- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 μικρό αγγούρι τριμμένο
- 1 μικρή ντομάτα ψιλοκομμένη
- 1 κουταλ.λαδι
- 1 κουταλ. σπόρους μουστάρδας
- Αλάτι και πιπέρι για γεύση

Μέθοδος:

Ανακατεύουμε το γιαούρτι ,τα κρεμμύδια και τις τομάτες,το κολιάνδρο σε φύλλα,το αγγούρι το αλάτι και το πιπέρι.

Τηγανίζουμε τους σπόρους μουστάρδας σε λάδι και προσθέτουμε στο μείγμα. Σερβίρουμε

ΚΥΡΙΩΣ ΓΙΑ ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΥΣ

Bhartha(μελιτζάνες στο φούρνο)

Συστατικά

2 μεγάλες μελιτζάνες

4 μεσαίες ντομάτες

3 κουταλιές κολιάνδρο ψιλοκομμένο

2 κουτ. Βούτυρο

2 κρεμμύδια ψιλοκομμένα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 180 βαθμούς.Ψήστε στο μεσαίο επίπεδο του φούρνου γ
1 ώρα μέχρι οι μελιτζάνες να γίνουν τρυφερές.Ενώ είναι ακόμα ζεστές τις ξεφλουδίζω και
κόβω σε μικρά κομμάτια.Ζεσταίνουμε το λάδι και τηγανίζουμε τα κρεμμύδια μέχρι να
μαλακωσουν.Προσθέστε τις ντομάτες και τα τηγανίστε για 2 λεπτά.Προσθέστε τη μελιτζά
και ανακατεύετε μέχρι να εξαφανιστούν σχεδόν όλα τα υγρά.Βάζω το μείγμα σε ένα
μπολ,πασπαλίζω με κολιάνδρο και σερβίρω αμέσως.

ΚΥΡΙΩΣ

Χοιρινό Κάρυ

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό Χοιρινό

3 μέτρια κρεμμύδια

2 κομμάτια Τζίντζερ

4 σκελίδες σκόρδο

2 μέτριες ντομάτες

2 κουτ.ξύδι

Αλάτι

2 κουτ Garam Masala

1 Πατάτα

2 φλυτζάνια νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίστε, πλύνετε καλά το χοιρινό. Κόψτε το σε κύβους.Ανακατέψτε την Masala με τα
κρεμμυδάκια,την πιπερόριζα,τις ντομάτες και τα υπόλοιπα μπαχαρικά.Προσθέστε το ξίδι κ
μαγειρέψτε για 2 λεπτά. Προσθέστε το χοιρινό και μαγειρέψτε μέχρι τα κομμάτια να είναι
τρυφερά. Τις πατάτες αφού τις κόψετε σε κύβους,τις προσθέτετε και μαγειρέψτε για 30
λεπτα.Γαρνίρετε πασπαλίζοντας με κάρυ.

ΓΛΥΚΟ

Besan BUR

ΥΛΙΚΑ

1 Besan

1 φλυτζάνι ζάχαρη

4 σπόρους κάρδαμο

Ξηρούς καρπούς (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάζετε όλα τα υλικά σε τηγάνι σε χαμηλή φωτιά και ανακατεύετε συνεχώς μεχρι να πάρει καφέ χρώμα. Για να μην γίνει πολύ πηχτό ίσως χρειαστεί να προσθέσετε ελάχιστες σταγόνι νερό. Τοποθετείτε το μείγμα σε τετραγωνο σκέυος και κόβετε σε ρομβοειδή σχήματα μετά από μιση ώρα ψύξη. Γαρνίρετε με ξηρούς καρπούς και φύλλα κάρδαμο.

MENΟΥ 4

ΟΡΕΚΤΙΚΟ

Λαχανικά με κάρυ

Συστατικά

- 1 κούπα Λαχανικά
- 2 κουταλάκια σκόνη κολιάνδρου
- 4 κουταλάκια τσίλι(Chili) σε σκόνη
- 4 κουταλάκια σκόνη σκόρδου
- 1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
- 1 μεγάλο κρεμμύδι
- 2 κουταλάκια σπόρους μουστάρδας
- 8 κουταλάκια Urad Dal(ινδικό συστατικό)
- 2 φλιτζάνια ντομάτες κομμένες σε κύβους
- 2 κουταλάκια κακάο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε το σκόρδο, το κακάο και το τσίλι σε σκόνη μαζί με το αλάτι. Ζεσταίνουμε 2 κουταλάκια λάδι σε ένα τηγάνι. Προσθέτουμε τους σπόρους μουστάρδας και URAD dal. Να είστε προσεκτικοί όταν το κάνετε αυτό. Περιμένετε μέχρι οι σπόροι μουστάρδας να σταματήσουν να κάνουν θόρυβο. Προσθέστε τα κρεμμύδια και τα τηγανίζετε μέχρι τα κρεμμύδια να ροδίσουν. Προσθέστε τα λαχανικά, και τις ντομάτες. Τηγανίζουμε για περίπου 10 λεπτά. Έτοιμο για σερβίρισμα. Γαρνίρουμε με φύλλα κολιάνδρου.

ΣΑΛΑΤΑ

Κρεμμύδι, τομάτα & Αγγούρι Raita

Συστατικά:

- 2 φλιτζάνια γιαούρτι / (ή τυρόπηγμα)

Κολιάνδρο

- 1 μικρό κρεμμύδι ψιλοκομμένο
- 1 μικρό αγγούρι τριμμένο
- 1 μικρή ντομάτα ψιλοκομμένη
- 1 κουταλ.λαδι
- 1 κουταλ. σπόρους μουστάρδας
- Αλάτι και πιπέρι για γεύση

Μέθοδος:

Ανακατεύουμε το γιαούρτι, τα κρεμμύδια και τις τομάτες, το κολιάνδρο σε φύλλα, το αγγούρι, το αλάτι και το πιπέρι.

Τηγανίζουμε τους σπόρους μουστάρδας σε λάδι και προσθέτουμε στο μείγμα. Σερβίρουμε

ΚΥΡΙΩΣ ΓΙΑ ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΥΣ

Masur Dal (Φακές)

Συστατικά

½ κιλό φακές Dal

2 φλυτζάνια νερό

Αλάτι-Πιπέρι

4 κουταλάκι κουρκούμη

2 σκελίδες σκόρδο

1 κομμάτι τζίντζερ

1 μικρό κρεμμύδι

2-3 κουταλιές βούτυρο πρόβειο

1 κουτ κύμινο σε σπόρους

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε καλά τις φακές(τα dal).Βράζουμε το νερό και προσθέτουμε τις φακές(DAL),το αλάτι,το πιπέρι,το κουρκούμη,το ψιλοκομμένο τζίντζερ και το σκόρδο. Καλύψτε την κατσαρόλα και σιγοβράστε για 20 λεπτά.Όταν γίνει,σουρώνουμε το μείγμα,προσθέτουμε το κύμινο,ανακατεуουμε καλά και τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσει.Προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα κρεμμύδια,πάπρικα και τις ψιλοκομμένες ντομάτες.Περιμένουμε να ροδίσει το μείγμα και σερβίρουμε αμέσως.

ΚΥΡΙΩΣ

Shahi Korma (χοιρινό με μέντα και Curry)

ΥΛΙΚΑ

2 κουτ μέλι

1 κιλό χοιρινό

3 Μέτρια κρεμμύδια

4 κουτ γιαούρτι

4 σκελίδες σκόρδο

2 κουτ.αλάτι

1 φλυτζάνι αμύγδαλα

2 κουτ λαδι

σπόροι κακάο

Κόλιανδρο (σπόρους)

1 Κόκκινη πιπεριά (προαιρετικά)

2 κουτ Garam Masala

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίζουμε, πλένουμε το κρέας. Φτιάχνουμε σε μείγμα τους σπόρους κακάο, το μισό κρεμμύδι, το σκόρδο, τα αμύγδαλα, το μέλι και όλα τα υπόλοιπα μπαχαρικά. Μαρινάρετε το μείγμα πάνω στο κρέας για 2 ώρες. Ζεσταίνουμε το λαδι και τηγανίζουμε το υπολοιπο κρεμμυδι. Προσθέστε το κρέας και τηγανίζουμε μέχρι το υγρό να εξατμιστεί. Προσθέστε αλάτι και πιπέρι.

ΓΛΥΚΟ

Kheer

ΥΛΙΚΑ

2 φλυτζάνια ρύζι

4 φλυτζάνια γάλα

4 γλυτζάνια σταφίδες

1 φλυτζάνι ζάχαρη άχνη

Λίγους σπόρους κάρδαμο

Τεμαχισμένα αμύγδαλα και λευκά

6-8 σταγόνες ροδόνηρο

2 φλιτζάνια νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε το ρύζι. Βράζουμε το ρύζι. Προσθέστε το γάλα και σιγοβράστε σε χαμηλή φωτιά μια και μισή ώρα. Όταν είναι κρεμώδη, προσθέτουμε τη ζάχαρη και ανακατεύουμε καλά. Αφαιρέστε από την φωτιά και προσθέστε τους σπόρους κάρδαμο, το ροδόνηρο και τα τεμαχισμένα αμύγδαλα. Σερβίρετε ζεστά ή κρύα διακοσμημένο με φύλλα αργύρου.

MENΟΥ 5

ΟΡΕΚΤΙΚΟ

SOOKHA ALOO-ΠΑΤΑΤΕΣ ΜΕ ΜΥΡΩΔΙΚΑ

Συστατικά

2 μεγάλες πιπεριές

4 κουταλάκια τσίλι(Chili) σε σκόνη

8 κουταλάκια κουρκούμη σε σκόνη

2 κουταλάκια Dhania σε σκόνη

1 κουτάλι της σούπας καρύδα

1 κουταλάκι του γλυκού Khus Khus (σπόροι παπαρούνας)

1 μικρό τσαμπί Φρέσκα φύλλα κολιάνδρου

2 μικρές ντομάτες

2 Κρεμμύδια

2 κουταλάκια λάδι

1 μικρό κομμάτι Vadiuma(συνδυασμός από διάφορα ινδικά μπαχαρικά)

4 κουταλάκια αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβουμε την πράσινη πιπεριά, το κρεμμύδι και τις ντομάτες. Αλέθετε το τσίλι σε σκόνη, το κουρκούμη, το dhania σε σκόνη και τους σπόρους παπαρούνας. Ζεσταίνουμε το λαδί και προσθέτουμε το vadium. Όταν το vadium γίνει καφέ, προσθέτουμε τα κρεμμύδια και τα τηγανίζουμε για 4 λεπτά. Προσθέτουμε τις ντομάτες και τηγανίζουμε για 2 λεπτά. Προσθέτουμε το πράσινο πιπέρι και τα φύλλα κολιάνδρου. Μαγειρεύουμε σε χαμηλή φωτιά(για περίπου 15 λεπτά)

Σερβίρετε σαν ζεστό και σαν κρύο πιάτο. Γαρνίρουμε με φύλλα κολιάνδρου.

ΚΥΡΙΩΣ ΓΙΑ ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΥΣ

ΦΥΤΙΚΑ ΡΟΛΛΑ ΓΕΜΙΣΤΑ

1 πακέτο ετοιμα για χρήση ζαχαροπλαστικής roll(φύλλα ζαχαροπλαστικής)

Φασολάκια φρέσκα.(επίσης πατάτες η και μπιζέλια μπορούν να προστεθούν)

μπαχαρικά Garam Masala

2 Πράσινες πιπεριές Chilies

Αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αναμιγνύετε τις πατάτες, τα μπιζέλια, τις πράσινες chilies και πολύ Masala. Ελάχιστο αλάτι. Αποψύξτε τα ρολά 10 λεπτά περίπου πριν από την εκτέλεση της συνταγής. Ανοίγετε φύλλο ζαχαροπλαστικής.

Κόβουμε το φύλλο σε 6 τεμάχια.

Τόποθετήστε περίπου 2-3 κουτ των μαγειρεμένων λαχανικών πάνω στο φύλλο και τυλίχτε. Σφραγίστε όλες τις γωνιές, πατώντας τα φύλλα με λίγο νερό.

Σε προθερμασμένο φούρνο, ψήνετε για περίπου 20-30 λεπτά ή μέχρι να ροδίσουν τα φύλλα

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ

Bhindi(Μπάμιες)

Συστατικά

1 κιλό μπάμιες

2 μικρά κρεμμύδια

2 μικρές ντομάτες

4 κουτ. κουρκούμη

Αλάτι

Κόκκινη πιπεριά (προαιρετικά)

Λάδι για τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε τις μπάμιες, τις καθαρίζουμε και τις κόβουμε στη μέση. Τις τηγανίζουμε και τις βάζουμε στην άκρη. Καθαρίζουμε τα κρεμμύδια και τις ντομάτες χωριστά. Τσιγαρίζουμε τις μπάμιες. Σε άλλη κατσαρόλα προσθέτουμε το κουρκούμη σε καυτό λάδι. Προσθέτουμε τα κρεμμύδια και τα τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσουν. Προσθέτουμε τις τηγανητές μπάμιες, αλάτι, πιπέρι και τις ντομάτες. Σε προθερμαμμένο φούρνο ψήνουμε το μείγμα στους 200 βαθμούς για 15 λεπτά.

ΓΛΥΚΟ

Gulab Jamuns

ΥΛΙΚΑ

1 πακέτο μπισκότα

2 κουτ. Γαρυφαλλο σε σκόνη

2 φλιτζάνια νερό

1 φλιτζάνι ζάχαρη

4 φύλλα κάρδαμο

λίγες σταγόνες ροδόνηρο

Λίγο βούτυρο

8 κουτ. γιαούρτι

Γάλα

Λάδι για τηγάνισμα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Λιώνετε το βούτυρο και το προσθέτετε σε ένα μπολ. Ρίχνετε τα μπισκότα, το γαρυφαλλο σε σκόνη και το γιαούρτι και μείγμα μαζί. Ζυμώνετε καλά προσθέτοντας το γάλα, όσο κρινετε απαραίτητο. Κάντε μια καλή μπάλα, σκεπάστε το και αφήστε να κρυώσει, περίπου 30 λεπτά. Μετα κάντε το μείγμα 12-14 μικρές μπάλες. Φτιάχνετε το σιρόπι ζάχαρης, ως εξής ζεστάνετε το νερό, προσθέτετε την ζάχαρη, μόλις αρχίσει ο βρασμός, προσθέστε τους σπόρους κάρδαμο και σιγοβράστε, μέχρι το νερό να μειωθεί κατά το ήμισυ. Ζεστάνετε το λάδι, μόλις κάψει ρίχνετε τις μπάλες μέχρι η ζύμη να πάρει χρυσό ή καφέ χρώμα. Ρίχνετε τις μπάλες στο σιρόπι ζάχαρης και τις αφήνετε εκτός ψυγείου μια νύχτα. Σερβίρετε σε θερμοκρασία δωματίου.

MENΟΥ 6

ΟΡΕΚΤΙΚΟ

Raneer (τυροκροκέτες)

Συστατικά

2 κούπες γάλα

2 κουτ λευκό ξύδι ή 2 κουτ χυμό λεμονιού

1 κεσεδάκι Γιαούρτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταινεται το γάλα και ανακατεύετε συνεχώς. Όταν αρχίσει να βράζει προσθέστε αργά το ξίδι ή το χυμό λεμονιού και το γιαούρτι. Μόλις γίνει συμπαγές, το ρίχνουμε σε ένα ορθογώνιο δίσκο, πασπαλίζουμε με ότι τυρί θέλουμε. Το αφήνουμε να παγώσει και να γίνει συμπαγές. Μόλις παγώσει, κόψτε σε ότι σχήμα θέλετε.

ΣΑΛΑΤΑ

Αγγούρι & κρεμμύδι Raita

Συστατικά:

1 κούπα γιαούρτι / (ή τυρόπηγμα)

Κολιάνδρο

1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο

1 μικρό αγγούρι, τριμμένο

Αλάτι και πιπέρι για γεύση

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε το γιαούρτι, το κρεμμύδι, το κολιάνδρο, το αγγούρι, το αλάτι και το πιπέρι.

ΚΥΡΙΩΣ ΠΙΑΤΟ-ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΙ

ΡΥΖΟΤΟ ΜΥΡΩΔΙΚΩΝ

Συστατικά

1 φλυτζάνι ρύζι

2 φλυτζάνια νερό

1 φλιτζάνι ανάμεικτα λαχανικά

2 στικ κανέλας

2 γαρύφαλλο

2 κάρδαμο

4 κουταλάκια αλάτι

8 κουταλάκια κουρκούμη σε σκόνη

1 κουταλάκι του γλυκού σκόνη Dhania

2 πιπεριές

2 ντομάτες

2 φλιτζάνια καρύδα

1 φύλλο κολιάνδρο

4 σκελίδες Σκόρδο

2 κομμάτια τζίντζερ (σε πάστα)

2 κουταλάκια βούτυρο
1 κρεμμύδι κομμένο σε φέτες
ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε το ρύζι, το βραζετε, το στραγγίζετε και το φυλάτε στην άκρη. Ρίξτε το βούτυρο σε μια κατσαρόλα και προσθέστε την κανέλα, το γαρίφαλο και το κάρδαμο. Προσθέστε τις πιπεριές και τα κρεμμύδια και τα τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσουν. Προσθέστε το τζίντζερ, το σκόρδο, την πάστα κουρκούμη και τηγανίζουμε μέχρι να αναδειθεί μια ωραία μυρωδιά. Προσθέστε την καρύδα, το κολιάνδρο σε σκόνη, το αλάτι και βράζουμε. Προσθέστε το ρύζι, τα λαχανικά και τα φύλλα κολιάνδρου. Μειώστε τη φωτιά και ανακατευτε μέχρι να μειωθούν τα υγρά. Σερβίρετε με γαρνίρισμα φύλλων κολιάνδρου.

ΚΥΡΙΩΣ

Mughlai(κοτόπουλο με αμύγδαλα)

Συστατικά

1 κομμάτι τζίντζερ
8-9 σκελίδες σκόρδο
6 κουταλιές αμύγδαλα καθαρισμένα και λευκά
7 κουταλιές φυτικά έλαια(λάδι ή βούτυρο)
1 στικ κανέλας
2 φύλλα δάφνης
5 κλωνάρια γαρίφαλλο
10 λοβούς κάρδαμο
2 μεσαία κρεμμύδια (κομμένα σε μικρά κομμάτια)
2 κουταλάκια του γλυκού σπόρους κύμινο(Ground)
2 κουταλάκια του γλυκού κόκκινο πιπέρι
7 κουταλιές γιαούρτι
1 μικρό κουτί σαντιγί
4 κουταλάκι Garam Masala
2 κομμάτια κοτόπουλο χωρίς κόκαλα
2 κουταλάκια του γλυκού αλάτι
αρκετό κολιάνδρο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Αλέθεται(στο μπλέντερ)το τζίντζερ, το σκόρδο, και τα αμύγδαλα με λίγο νερό. Ζεσταίνετε λάδι σε ένα τηγάνι και τηγανίζουμε το κοτόπουλο μέχρι να ροδίσει. Σε άλλο σκεύος ζεσταινουμε λίγο λάδι και προσθέτουμε το κάρδαμο, το γαρίφαλο και τα φύλλα δάφνης μέχρι να ροδίσουν. Προσθέστε τα κρεμμύδια και τηγανίστε για λίγα λεπτά. Ρίξτε την πάστα από το μπλέντερ και τηγανίστε για ακόμη λίγα λεπτά. Προσθέστε 1 κουταλιά της γιαούρτι και τηγανίστε για 30 δευτερόλεπτα. Προσθέστε το κοτόπουλο, τη σαντιγύ και το αλάτι και μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά για 20 λεπτά. Τέλος προσθέστε το Garam Masala και τα φύλλα κολιάνδρου και μαγειρέψτε για άλλα 10 λεπτά. Σερβίρετε γαρνίροντας με κολιάνδρο.

ΓΛΥΚΟ

Suji (Χαλβάς σιμιγδάλι)

4 - 6 μερίδες

ΥΛΙΚΑ

2 πακέτα Suji (σιμιγδάλι)

2 φλιτζάνια ζάχαρη

2 κουτ. βούτυρο ghee

2 φλιτζάνια νερό

1 φλιτζάνι αμύγδαλα κομμένα

1 φλιτζάνι σταφίδες

8 πράσινα κάρδαμο

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βράζουμε τη ζάχαρη και το νερό μαζί για 5 λεπτά(το σιρόπι μας).Ζεσταίνουμε το βούτυρο ghee και προσθέστε το suji.Ανακατεύετε σε χαμηλή φωτιά μέχρι το μείγμα να γίνει χρυσό χρώμα και κρεμώδη στην υφή.Προσθέτουμε το σιρόπι και ανακατεύουμε μέχρι να απορροφηθεί απο το σιμιγδάλι.Αναμειγνύουμε με τους σπόρους κάρδαμο,τα αμύγδαλα και σταφίδα.Σερβίρετε ζεστό.

MENOY 7

ΟΡΕΚΤΙΚΟ

Μανιτάρια με λαχανικά

Συστατικά

2 φλιτζάνια Μανιτάρια

1 μεγάλο κρεμμύδι

4 κουτ. κουρκούμη

Αλάτι

τσίλι(Chili)

2 μεγάλες ντομάτες

Λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε και κόβουμε σε φέτες τα μανιτάρια.Κόβουμε σε φέτες το κρεμμύδι.Ζεσταίνουμε λάδι και προσθέτουμε το κουρκούμη και τα κρεμμύδια. Τηγανίζουμε μέχρι να μαλακώσουν.Προσθέστε τις ντομάτες κομμένες σε φέτες και μαγειρέψτε για 3 λεπτά,ανακατεύοντας συνεχώς.Προσθέστε τα μανιτάρια,τα σιγοβράζω για 15-20 λεπτά.Αφαιρέστε το κάλυμμα και βράστε μέχρι να στεγνώσει το νερό.Σερβίρετε ζεστό.

ΚΥΡΙΩΣ ΓΙΑ ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΥΣ

MASALE DAR SEM (πικάντικα πράσινα φασόλια)

ΥΛΙΚΑ

1 κιλό πράσινα φασόλια (Κόβετε τα άκρα και στη συνέχεια κόβετε τα φασόλια στη μέση διαγωνίως.)

1 φρέσκη πιπερόριζα

10 σκελίδες σκόρδο

1 κούπα νερό

4 κουτ φυτικά έλαια

3 κουταλάκια κύμινο(ολόκληροι σπόροι)

2 κουταλάκια σπόρους κακάο

2 μεσαιες ντομάτες, χωρίς τη φλούδα τους (για καλο ξεφλουδισμα τοποθετουμε τις ντομάι σε πολύ ζεστό νερό για μερικά δευτερόλεπτα)

Αλάτι

Φρεσκοτριμμένο πιπέρι

3 κουταλιές χυμό λεμονιού (ανάλογα με τη αρέσκεια σας)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Βάλτε το τζίντζερ και το σκόρδο σε ένα μπλεντερ,προσθέστε 1 / 2 φλιτζάνι νερό.Χτυπήστε μέχρι το μείγμα να γίνει αρκετά απαλό.

Ζεστάνετε το λάδι σε μια κατσαρόλα σε μεσαία φωτιά.Όταν κάψει προσθέστε τους σπόρους κύμινο. Αναδεύεται για μισό λεπτό.Λιωστε και προσθέστε το σκόρδο,και την τζίντζερ πάστα.Ανακατευετε και μαγειρέψτε για για δύο λεπτά. Βάλτε το κακάο και ανακατεύετε ακόμα μερικές φορές.

Βάλτε στο ντομάτες ψιλοκομμένες. Αναδεύεται και μαγειρέψτε για ακόμη 2 λεπτά.Βάλτε φασόλια,το αλάτι και ένα φλιτζάνι νερό και σιγοβράστε σε χαμηλή θερμοκρασία για 8-10 λεπτά.Προσθέστε το χυμό λεμονιού και αρκετό πιπέρι.

Αυξήστε τη θερμοκρασία και βράστε μέχρι να απορροφηθεί όλο το υγρό.

ΚΥΡΙΩΣ

Bharia Machli(ψάρι με κολιάνδρο)

Συστατικά

4 ψάρια(μεσαίου μεγέθους)

8 σκελίδες σκόρδο

3 καυτές κόκκινες πιπεριές(ή κόκκινο πιπέρι)

1 κομμάτι τζίντζερ

1 τσαμπί με φύλλα κολιάνδρου

1 κουτ.σπόρους κολιάνδρου

1 κουτ.μαύρη ζάχαρη

1 κουτ.κουρκούμη

2 κουτ.μαύρη μουστάρδα

1 κουτ.αλάτι

2 λεμόνια(το χυμό)

2 κουτ.λάδι ή βούτυρο

2 ψιλοκομμένα κρεμμύδια

1 ψιλοκομμένη ντομάτα

2 κουτ.Garam Masala

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμόνουμε το φούρνο στους 150 βαθμούς.Πλένουμε τα ψάρια και πασπαλίζουμε με αλάτι το εσωτερικό.Ανακατεύουμε στο μπλέντερ το σκόρδο,το τσίλι,το τζίντζερ,το κολιάνδρο,λίγους σπόρους κακάο,την μαύρη ζάχαρη,το κουρκούμη,τους σπόρους μουστάρδας,το αλάτι και το χυμό των λεμονιων(ίσως χρειαστει να προσθέσουμε λίγο νερό,ώστε να μείγμα να μην είναι πολύ πηχτό)

Τηγανίζουμε τα κρεμμύδια μέχρι να είναι μαλακά και να ροδίσουν.Προσθέστε το Masala 1 μαγειρέψτε μέχρι το μεγαλύτερο μέρος των υγρών να χαθεί. Προσθέστε τις ντομάτες και Garam Masala. Τηγανίζουμε για ακόμη 2 λεπτά.Ενώστε τα δύο μείγματα και καλύψτε καλά τα ωάρια.Ψήνουμε για περίπου 25 λεπτά.Πασπαλίζουμε με κολιάνδρο.Σερβίρουμε.

ΓΛΥΚΟ

Sewian (τρούφα καρύδας)

ΥΛΙΚΑ

2 φλιτζάνια Sewian (τρούφα καρύδας)

2 φλιτζάνια γάλα

4 φλιτζάνια ζάχαρη

1 φλιτζάνι ροδόνερο

(προαιρετικά 6-8 σπόρους κάρδαμο)

Βούτυρο Ghee

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Τηγανίζουμε τα swain σε καυτό λάδι μέχρι να πάρουν καφέ-χρυσό χρώμα

Ζεστάνετε το γάλα, μόλις βράσει, προσθέστε τα sewian. Μαγειρεύετε μέχρι το γάλα να μειωθεί κατά το ήμισυ. Προσθέστε τη ζάχαρη και μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά μέχρι το μείγμα να γίνει κρεμώδη (περίπου 25 λεπτά). Αφαιρέστε από τη φωτιά. Προσθέστε το ροδόνερο. Διακοσμήστε με λευκασμένα αμύγδαλα και φιστίκια η άλλους ξηρούς καρπούς.

MENΟΥ 8 ΟΡΕΚΤΙΚΟ

KURMA

ΥΛΙΚΑ

- 2 φλιτζάνια Λαχανικά
- 2 κρεμμύδια κομμένα σε φέτες
- 2 πράσινες chilies πιπεριές
- 1 κουταλάκι σκόνη κολιάνδρο
- 1 κουταλάκι αλάτι
- μία πρέζα σκόνη κουρκούμη
- 1 / 2 κανέλα σε Stick
- 2 γαρίφαλλα
- 2 κάρδαμο
- 2 κουτ καρύδας σε σκόνη
- 1 κουταλάκι Khus-Khus (σπόροι παπαρούνας)
- 3 σκελίδες σκόρδο
- 1 κουτ. Τζίντζερ

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ζεσταίνετε το λάδι. Προσθέστε την κανέλα, το γαρίφαλο και το κάρδαμο και τηγανίστε για 3 λεπτά. Προσθέστε τα κρεμμύδια και τις chilies, μόλις ροδίσουν προσθέστε το σκόρδο και την πάστα τζίντζερ και τηγανίστε για ένα λεπτό περίπου. Προσθέστε τα λαχανικά για περίπου 3 λεπτά. Προσθέστε το νερό (περίπου ένα φλιτζάνι ή δύο). Προσθέστε την παστά καρύδας, τα khus-khus, το αλάτι και μαγειρέψτε σε χαμηλή φωτιά. Γαρνίρετε με τριμμένη καρύδα.

ΚΥΡΙΟΣ

Murga(κοτόπουλο με κάρυ)

- 2 κομμάτια κοτόπουλο χωρίς πέτσα
- 1 κουτ. Garam Masala
- 3 κουτ. αλάτι
- 1 ντομάτα ψιλοκομμένη
- 4 κουτ. λάδι ή βούτυρο
- 2 φλυτζάνια νερό
- 2 ψιλοκομμένα κρεμμύδια
- 2 τζίντζερ ψιλοκομμένα
- 1 ψιλοκομμένο σκόρδο
- 1 κουτ. ξύδι
- 1 αποξηραμένο τσίλι (προαιρετικά)

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κόβω σε κομμάτια το κοτόπουλο.Ζεσταίνω το λάδι σε υψηλή θερμοκρασία. Προσθέστε τα κρεμμύδια και τα τηγανίζουμε μέχρι να ροδίσουν.Προσθέστε το σκόρδο,το τζίντζερ και τα ντομάτες. Τηγανίζουμε μέχρι να μαλακώσουν.Προσθέτουμε το κοτόπουλο,το αλάτι και το νερό,μόλις έρθουν σε βρασμό καλύπτουμε την κατσαρόλα και χαμηλώνουμε τη θερμοκρασία. Προσθέτουμε το τσίλι.Ανακατεύουμε συνεχώς για να αποφευχθεί η καύση.Μόλις το κοτόπουλο έχει γίνει, προσθέτουμε το ξίδι και μαγειρεύουμε για άλλα 5 λεπτά σε πολύ χαμηλή φωτιά.Πασπαλίζω με Garam Masala και σερβίρω.

ΚΥΡΙΩΣ ΓΙΑ ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΥΣ

MATTAR PANEER (μπιζέλια με τυρί)

ΥΛΙΚΑ

2 Κρεμμύδια
2 Ντομάτες
4 σκελίδες σκόρδο
1 / 2 πακέτο κατεψυγμένα μπιζέλια
1 κύβος Τζίντζερ
1 / 4 κουταλάκι κουρκούμη
Αλάτι
Πιπέρι
1 / 2 κουταλάκι Garam Masala

2 φλιτζάνια νερό

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Κοβετε σε κύβους όλα τα λαχανικά και ανακατεύεται καλά με όλα τα μπαχαρικά.Προσθέστε τα βρασμένα μπιζέλια και ανακατέψτε καλά.Μπορει να σερβιριστεί και σαν κρύα σαλάτα.

ΓΛΥΚΟ

Καρότο γλυκό

ΥΛΙΚΑ

4 μεγάλα καρότα
2 φλιτζάνια γάλα
2 φλιτζάνια ζάχαρη
2 κουτ γαρύφαλλο σε σκόνη
1 κουτ λάδι
Ξηροί καρποί με γεύση

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίστε τα καρότα,κοψτε σε κομμάτια και τηγανίστε τα..

Ζεσταίνετε το γάλα,μόλις αρχίσει να βράζει προσθέστε τα καρότα.

Μαγειρεύετε μέχρι το υγρό σχεδόν να εξαφανιστεί, ανακατεύετε συχνά.

Προσθέστε το γάλα και τη ζάχαρη και μαγειρέψτε μέχρι όλο το υγρό έχει φύγει και η μάζα να ξεκολλάει από τις πλευρές..

Προσθέστε τα καρύδια και τις σταφίδες.Κατεβάστε από την φωτιά και τοποθετήστε σε ένα πιάτο.Σερβίρετε ζεστό ή κρύο,γαρνιρισμένο με τριμμένο καρότο.

MENΟΥ 9

ΟΡΕΚΤΙΚΟ

Μελιτζάνες (BHARTHA)

ΥΛΙΚΑ

2 μεγάλες μελιτζάνες

4 Ντομάτες

3 κουταλάκια κολιάνδρο ψιλοκομμένο

1 / 2 φλιτζάνι Βούτυρο ghee

1 / 2 φλιτζάνι ψιλοκομμένο κρεμμύδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Προθερμάνω τον φούρνο.Καθαρίζω και ψιλοκόβω τις μελιτζάνες.Τις ψήνω για περίπου μισή ώρα.Στο τηγάνι ζεσταίνω το λάδι και τηγανίζω τα κρεμμύδια μέχρι να μαλακώσουν.Προσθέστε τις ντομάτες και τα τηγανίστε για 2 λεπτά. Προσθέστε τη μελιτζάνα και ανακατεύετε μέχρι να εξαφανιστούν σχεδόν όλα τα υγρά.Τοποθετήστε το μείγμα σε ένα μπολ,και πασπαλίστε με κολιάνδρο.Σερβίρετε αμέσως.

ΣΑΛΑΤΑ

Κρεμμύδια σαλατα

Συστατικά:

6 μικρά κρεμμύδια

Ξύδι

Μέθοδος:

Κρατήστε τα κρεμμύδια στο ξίδι για μια μέρα μέσα στο ψυγείο. Σερβίρουμε.

ΚΥΡΙΩΣ ΓΙΑ ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΥΣ

Κουνουπίδι με πατάτες (ALOO GOBI)

ΥΛΙΚΑ

1 Μεσαίο Κουνουπίδι

2 μεσαίες πατάτες

1 κρεμμύδι

1 Ντομάτα

1 σκελίδα σκόρδο

1 κομμάτι Τζίντζερ

1 πρέζα κουρκούμη

Αλάτι

Πιπέρι

Garam Masala

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατέψτε το Masala, το κρεμμύδι, το σκόρδο, το τζίντζερ, και τις ντομάτες. Προσθέστε το κουρκούμη και τα μπαχαρικά. Βράστε το κουνουπίδι και τις πατάτες (κομμένες σε κύβους). Προσθέστε στη κατσαρόλα τα μπαχαρικά, χαμηλώστε την θερμοκρασία και σιγοβράστε. Σερβίρετε και σαν ζεστό και σαν κρυό πιάτο.

ΚΥΡΙΩΣ

Γαρίδες τηγανιτές με μπαχαρικά

ΥΛΙΚΑ

2 κιλά γαρίδες
2 κρεμμύδια σε κύβους
4 Κανέλα σε Stick
4 κουταλάκια Chili σε σκόνη
2 κουταλάκια σκόνη Dhania
4 κουταλάκια σκόνη σκόρδου
2 κουταλάκι του γλυκού τζίντζερ σε σκόνη
κολιάνδρο
1 κουταλάκι του γλυκού αλάτι
4 κουταλάκια σκόνη κουρκούμη
1 κουτάλι της σούπας Λάδι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Καθαρίστε τις γαρίδες. Βράστε τις. Προσθέστε το Chili, το dhania, το σκόρδο, το τζίντζερ, το κουρκούμη σε σκόνη, το αλάτι και όλα τα υπόλοιπα μπαχαρικά, αναμείξτε καλά. Μαρινάρετε για λίγες ώρες. Τις τηγανίζουμε για 2 λεπτά. Πασπαλίζουμε με κολιάνδρο φύλλα, αφαιρέστε από τη φωτιά και σερβίρετε.

MENΟΥ 10 ΟΡΕΚΤΙΚΟ

Saffron ρυζιού (CESAR CHAWAL)

ΥΛΙΚΑ

- 2 φλιτζάνια ρύζι
- 4 φλιτζάνια νερό
- 6 κουτ Βούτυρο ghee
- 1 κουταλάκι Κρόκος (ή λιγότερο)
- 2 κουτ ζεστό νερό
- 1 κούπα ψιλοκομμένο κρεμμύδι
- 1 μικρό Κανέλα Stick
- 4 φύλλα δάφνης
- 4 καρδαμο μεγάλα
- 1 κουτ κυμίνo σε σπόρους
- 4 γαρύφαλλο
- 2 κουταλάκια αλάτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένουμε το ρύζι και το βραζουμε. Ζεσταίνουμε το ghee και τσιγαρίζουμε τα κρεμμύδια (τοποια μετα κρατήστε τα στην άκρη). Προσθέστε την κανέλα, τους σπόρους κύμινο, το καρδαμο, το γαρίφαλο και το αλάτι. Περιμένετε 1 λεπτό και στη συνέχεια προσθέστε τα φύλλα δάφνης και τα μισα από τα τηγανισμένα κρεμμύδια. Σε κατσαρόλα βάζουμε το ρύζι, μείγμα και ανακατεύετε για 4-5 λεπτά. Βράζουμε μέχρι όλο το νερό να εξατμιστεί. Γαρνίρο με κανέλλα.

ΣΑΛΑΤΑ

Αγγούρι & κρεμμύδι Raita

Συστατικά:

- 1 κούπα γιαούρτι / (ή τυρόπηγμα)
- Κολιάνδρο
- 1 μικρό κρεμμύδι, ψιλοκομμένο
- 1 μικρό αγγούρι, τριμμένο
- Αλάτι και πιπέρι για γεύση

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατεύουμε το γιαούρτι, το κρεμμύδι, το κολιάνδρο, το αγγούρι, το αλάτι και το πιπέρι.

ΚΥΡΙΩΣ ΓΙΑ ΧΟΡΤΟΦΑΓΟΥΣ

Κόκκινα φασόλια (RAJMA)

ΥΛΙΚΑ

2 φλιτζάνια Ερυθρά φασόλια
3 φλιτζάνια νερό
1 κουταλάκι κουρκούμη
1 κουτ Αλάτι
1 / 4 φλιτζανιού λάδι
1 κούπα κρεμμύδι(ψιλοκομμένα)
1 κομμάτι Τζίντζερ, ψιλοκομμένο
1 κουταλάκι Garam Masala
3 ντομάτες κομμένες σε κύβους
Κολιάνδρο για γαρνιτούρα

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πλένετε τα φασόλια και βράστε για 2-3 ώρες. Ανακατέψτε το Masala, τα κρεμμύδια, το σκόρδο, το τζίντζερ και την ντομάτα. Προσθέστε στα φασόλια και μαγειρέψτε μέχρι τα περισσότερα από τα υγρά να απορροφηθούν. Γαρνίρετε με κολιάνδρο και σερβίρετε.

ΚΥΡΙΩΣ

Tandoori (κοτόπουλο με ινδική σάλτσα)

Συστατικά

2 μερίδες κοτόπουλο χωρίς πέτσα
2 κουταλάκια κολιάνδρο
2 κουταλάκια Masala (Tandoori πάστα)
κόκκινο πιπέρι σε σκόνη
Dash(σκόνη σκόρδου)
αλάτι
1 κουταλάκι Ground jeera(σάλτσα σόγιας) ή γιαούρτι

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Πάρτε το κοτόπουλο και κάντε χαρακιές σε αυτό (έτσι ώστε η Masalas να απορροφηθεί σε σύντομο χρονικό διάστημα).

Ανακατέψτε το Masalas, το μείγμα σόγιας και όλα τα υλικά. Αφήστε το κοτόπουλο ωμό στο μείγμα για ένα βράδυ. Ψήστε την επόμενη μέρα, γαρνίρετε με γιαούρτι και σαλάτα από βρασμένες φακές, ή ρύζι.

ΓΛΥΚΟ

Mango παγωτό

(το πολτού Mango μπορείτε να τον αντικαταστήσετε με οποιοδήποτε άλλο πολτό φρούτων)

ΥΛΙΚΑ

1 κουτί συμπυκνωμένο γάλα

1 κουτί σαντιγί

πολτό από ένα μεγάλο Mango

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

Ανακατέψτε το πολτο,το συμπυκνωμένο γάλα και τη σαντιγί σε ένα μπλ,πολυ καλά μέχρι το μείγμα να γίνει ομοιόμορφο.

Βάλτε στο ψυγείο για περίπου 8 ώρες

Γαρνίρετε με κομμάτια μανγκο και σαντιγί.

Σ