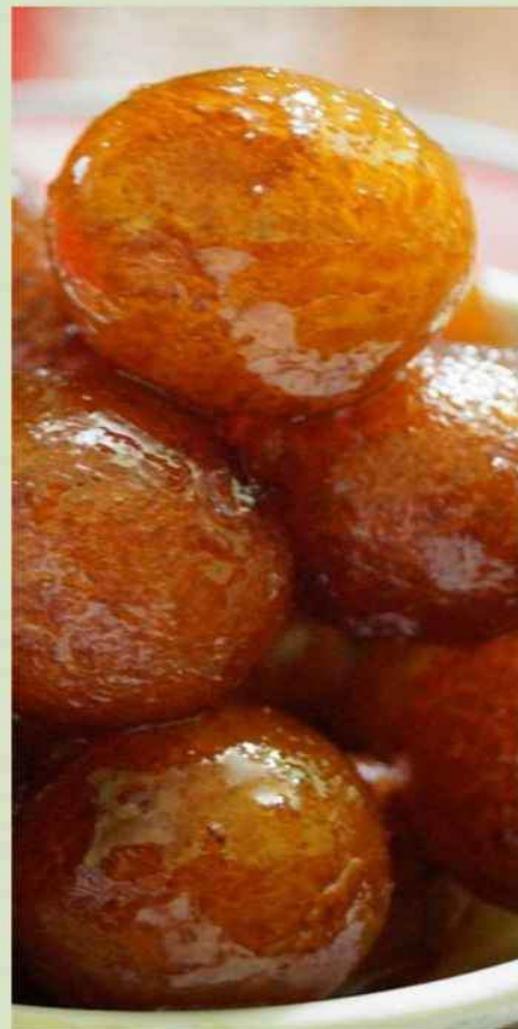


DELICIOSAS 400 RECEITAS INDIANAS EM UM LIVRO DE RECEITAS



Deliciosas 400 Receitas Indianas Em Um Livro De Receitas

*Noções Básicas Da Culinária Indiana - Receitas Para Bebidas,
Chá, Sopas, Saladas, Frango, Carne, Arroz, Lentilha, Pão, Picles,
Sobremesas E Muito Mais*

Komadato Dalamato

Introdução

Capítulo 1 : Noções Básicas Da Culinária Indiana

Despensa Básica De Especiarias Indianas

Capítulo 2: Receitas Básicas (Mool Vidhi)

Mistura De Especiarias Quentes (Pó De Garam Masala)

Queijo Indiano (Paneer)

Pasta De Gengibre E Alho (Pasta Adrak Lasan Ka)

Mistura De Especiarias Tandoori (Tandoori Masala)

Mistura De Especiarias Chaat (Chaat Masala)

Iogurte Pendurado (Dahi)

Manteiga Clarificada (Ghee)

Doce De Leite Integral (Khoya)

Cebolas Fritas (Barista)

Açafrão Torrado (Kesar)

Capítulo 3: Entradas E Lanches (Shurat)

Refrigeradores De Copo De Pepino (Kheere Ki Katori)

Quiabo Crocante Apimentado: (Chatpati Bhindi)

Almôndegas Com Sabor De Feno-Grego (Methi Ke Kofte)

Queijo Indiano Manchurian (Paneer Manchurian)

Batata-Doce Com Tamarindo (Shakarkhandi Ki Chaat)

Frutas Doces E Picantes (Phal Ki Chaat)

Tikka De Queijo Indiano (Paneer Tikka)

Frango Tikka (Murgh Ka Tikka)

Frango Chinês Indiano Com Pimenta (Mirchi Wala Murgh)

Panquecas De Semolina (Rava Uthapam)

Vegetais Misturados Com Pãezinhos (Mumbai Ki Pav Bhajji)

Delícia De Tapioca (Sabudana Vada)

Salgadinhos De Farinha (Marwari Sawali)

Bolinhos De Milho (Maki Ke Pakore)

Tikkas De Porco (Ke Tikke De Porco)

Bolinhos De Pão Crocantes (Dabel Roti Ke Pakore)

Brócolis Apimentado (Brócolis Chatpati)

Mistura De Arroz Tufado (Bengali Jhal Muri)

Cubos De Queijo Indiano (Khatti Paneer Chaat)

Costeletas De Batata (Aloo Ki Tikki)

Anéis De Cebola (Pyaz Ke Pakore)

Romã Chaat (Anardana Ki Chaat)

Petisco De Batata Picante (Aloo Chaat)

Nozes Mistas Com Curry (Nozes Masala)

Capítulo 4: Bebidas, Chás E Sopas (Sharbats, Chai, Aur Shorbas)

Bebida De Iogurte Com Sabor De Rosa (Gulabi Lassi)

Bebida Com Gás De Rosas (Gulabi Ka Sharbat)

Refrigerante De Limão Fresco (Nimbu Ka Sharbat)

Refrigerador De Hortelã E Gengibre (Jal Jeera)

Bebida De Iogurte De Manga (Aam Ki Lassi)

Leite De Nozes (Masala Doodh)

Café Frio (Café Thandi)

Limonada De Açafração (Kesari Shikanji)

Leitelho Maharastriano (Maharastrian Mattha)

Suco De Fruta Misturado (Ganga Jamuna Saraswati)

Bebida De Iogurte Mentolado (Pudine Ki Lassi)

Refrigerador De Melancia (Kalingar Ka Sharbat)

Chá De Gengibre (Adrak Ki Chai)

Chai Da Vovó (Dadi Ma Ki Masala Chai)

Sopa Gelada (Thanda Shoreba)

Sopa De Gengibre Picante (Adrak Ka Shhorba)

Sopa De Leitelho Suave (Chaas Ka Shoreba)

Sopa De Camarão Goês (Sopa De Camarao)

Sopa Especial De Goa (Sopa Grossa)

Sopa De Coco E Tomate (Tamatar Ka Breve)

Bebida Picante Kokum (Sol Kadhi)

Sopa De Espinafre (Palak Ka Breve)

Capítulo 5: Saladas (Saladas)

Salada De Feijão-Mungo Germinado (Moong Dal Ka Salaad)

Salada De Repolho De Estilo Indiano (Kachumbars)

Salada Maharastriana Mung (Moong Dal Misal)

Salada Picante De Mamão (Papete Ka Salaad)

Salada Cremosa De Nozes (Akhrot Ka Raita)

Berinjela Defumada Em Iogurte (Baigan Ka Raita)

Quiabo Frito Em Molho De Iogurte (Bhindi Ka Raita)

Salada De Batata E Iogurte (Aloo Ka Raita)

Salada De Cebola Roxa (Rani Pyaz)

Salada De Pepino Do Sul Da Índia (Kheera Pachadi)

Salada De Frango Tikka (Murgh Tikke Ka Salaad)

Salada De Rabanete Vermelho (Mooli Ka Salaad)

Salada De Batata Com Gergelim (Até Aur Aloo Ka Salaad)

[Salada De Cenoura E Tomate \(Gajar Aur Tamatar Ka Salaad\)](#)

[Salada De Manga Do Sul Da Índia \(Amba Pachadi\)](#)

[Batata Mentolada Com Molho De Iogurte \(Aloo Pudine Ka Raita\)](#)

[Salada De Repolho Maharastriana \(Bundh Gobi Ka Salaad\)](#)

[Pão Maharastriano E Salada De Milho \(Sanja\)](#)

[Salada De Cebola Com Punjabi \(Laccha De Punjabi\)](#)

[Salada De Leite De Coco \(Nariel Ka Raita\)](#)

[Salada De Abacaxi \(Ananas Ka Raita\)](#)

[Salada De Uva \(Angoor Ka Raita\)](#)

[Salada De Taro Com Especiarias \(Chatpata Arvi Ka Salaad\)](#)

[Salada De Cenoura Ralada \(Gajar Ka Salaad\)](#)

[Capítulo 6: Do Mercado De Vegetais \(Subzi Mandi Se\)](#)

[Batatas Em Um Molho Cremoso \(Dum Aloo\)](#)

[Curry De Queijo E Espinafre \(Paalak Paneer\)](#)

[onde posso encontrar queijo indiano frito?](#)

[Mostarda Punjabi \(Sarson Da Saag\)](#)

[fubá vem do milho](#)

[Palitos De Batata \(Bengali Aloo Charchari\)](#)

[bengali panch phoron](#)

[Berinjela Assada \(Baigan Ka Bhartha\)](#)

[assando berinjelas](#)

[Vegetais Mistos \(Makki Ki Subzi\)](#)

[pimentas que picam](#)

[Cogumelos Reais Com Molho De Castanha De Caju \(Guchhi Nawabi\)](#)

[o valor de fresco](#)

[Endro E Batata \(Aloo Soa Ki Subzi\)](#)

[Calda De Leite Integral E Curry De Ervilhas \(Khoya Matar Wale\)](#)

[Curry De Pimenta \(Mirchi Ka Salan\)](#)

[Quiabo Frito \(Bharwan Bhindi\)](#)

[Repolho Com Sementes De Mostarda Preta \(Muttakos Poriyal\)](#)

[Cenoura Com Especiarias E Ervilhas \(Gajar Mattar Ki Subzi\)](#)

[Couve-Flor Frita \(Gobi Ki Subzi\)](#)

[Batatas Com Sabor De Feno-Grego \(Methi Aloo Ki Subzi\)](#)

[Curry De Batata \(Assami Ril Do\)](#)

[evite manchar seu tupperware](#)

[Couve-Flor De Alho \(Lehsuni Gobi Manchurian\)](#)

[Arroz Do Sul Da Índia E Delícia De Vegetais \(Bissi Bela Hulianna\)](#)

[Vegetais Misturados Em Molho De Coco \(Avial\)](#)

coxinhas de vegetais

Batatas Maharastrianas (Batate Che Bhajji)

Batatas Bengali (Aloo Pooshto)

Takatak De Couve-Flor (Gobi Takatak)

pontas de gengibre

Feijão Verde Com Coco (Feijão Lebre Nariel Wale)

cortando ervas

Capítulo 7: Galinha E Ovo (Murgh Aur Ande)

Pirulito De Frango (Pirulito Murgh)

salada leve de espinafre

Frango Com Temperos Em Conserva (Murgh Achari)

cozinhando com óleo de mostarda

Curry De Frango Com Sabor De Gengibre (Murgh Adraki)

óleos de cozinha indianos

Frango Tandoori Escaldante (Murgh Tandoori)

ponta de marinar

Frango Com Manteiga (Murgh Makhanwala)

Curry De Frango (Murgh Tariwala)

Picadas De Frango Com Gengibre (Adraki Murgh Tikka)

tandoors

Frango Com Sabor De Amêndoa (Badaami Murgh)

Frango Tikka Masala (Murgh Tikka Masala)

rolos de frango tikka

Frango Ao Molho Cremoso (Murgh Korma)

Frango Com Coentro (Dhaniye Wala Murgh)

manuseio de aves

Frango Temperado Com Curry Verde (Murgh Hariyali)

frango com hortelã seco

Frango Com Cardamomo (Eliachi Murgh)

Cardamoms verdes

Chettinad De Frango (Kozi Chettinad)

misturas de especiarias pré-embaladas

Frango Manchúrio (Murgh Manchúrio)

Curry De Frango Goês (Goan Murgh Xcautti)

Frango Endro (Soa Wali Murgh)

Kebab De Frango Cremoso (Murgh Malai Kebab)

Kebab De Frango Aveludado (Murgh Reshmi Kebab)

pasta de gengibre e alho

Frango Com Pimenta E Coco (Mangalorian Murgh Gassi)

Leite de côco

Frango Com Sabor De Feno-Grego (Murgh Methiwala)

Pimentos verdes

Omelete De Curry (Caril Mutta)

cocos

Frango Com Mel E Pimenta (Sahaed Wali Murgh)

Ovo Masala Fácil (Anda Masala)

Ovos De Estilo Parsi (Akoori)

Ovo Ao Curry (E Ao Curry)

Capítulo 8: Pratos De Carne (Gosht)

Carne Belli Ram (Belli Ram Ka Gosht)

caril de cordeiro indiano

Curry De Cordeiro Com Nabo (Shalgam Wala Gosht)

carnes cozidas sob pressão

Cordeiro De Fogo Vindaloo (Gosht Ka Vindaloo)

selecionando cordeiro

Carne Picada Quente (Tala Gosht)

reprises

Kebabs De Peshawar (Gosht Peshawari)

Costeletas De Cordeiro Com Chutney De Hortelã (Chutney Wali Chaampe)

Curry De Cordeiro Com Espinafre (Saag Gosht)

Curry De Almôndega (Curry Kofta)

usando folhas de louro

Ervilhas E Caril De Carne Picada (Kheema Mattar)

Kebabs Cozidos Na Pedra (Pathar Pe Bane Kebab)

cordeiro ou carneiro?

Cordeiro Temperado Quente (Andhra Gosht Pittu)

costeletas de cordeiro com pimenta verde

Cordeiro Real (Nawabi Gosht)

Kakori Kebab (Kakori Kebab)

Espetadas Picantes De Cordeiro Picadas (Shammi Kebab)

vagens de cardamomo

Costeletas De Cordeiro Com Sabor De Gengibre (Adraki Chaampe)

Macarrão Cordeiro (Macroni Gosht Wali)

Cordeiro Com Sabor De Cardamomo (Eliachi Gosht)

pó de cardamomo

Porco Ardente (Porco Balchao)

o motim

Bafat De Porco (Bafat De Porco)

precisa de um estímulo rápido e saudável?

Capítulo 9: Da Rede Do Pescador (Machwari Ke Jal Se)

Peixe Em Molho Aveludado (Bengali Doi Maach)

Pimentos verdes

Camarão Com Leite De Coco (Curry Chingri Maacher Malai)

descongelando camarão congelado

Peixe Frito (Tali Macchi Da Mãe)

livrando-se de cheiros de peixe

Peixe Tandoori (Tandoori Macchi)

reprises de chutney

Camarão Cremoso (Malai Jhinga)

coentro ou coentro?

Camarão Koliwada (Jhinga Koliwada)

especiarias como remédio

Camarão Ao Estilo Jalfrezi (Jhinga Jalfrezi)

segunda a noite camarão grelhado

Curry De Peixe Kerala (Meen Moilee)

Pátio De Camarão (Pátio Kolmino)

refinar camarão

Peixe Frito (Amritsari Tali Macchi)

ugadi - o dia da criação

Curry De Peixe Da Caxemira (Kashmiri Macchi)

dicas para comprar peixes inteiros

Peixe Grelhado Com Sabor De Iogurte (Dahi Macchi Tikka)

sabor de alho

Peixe Parsi (Patrani Macchi)

bolinhos de pão crocantes recheados com atum

Espetadas De Peixe (Kebab Macchi Ke)

semolina

Bolinhos De Camarão (Jhinge Ke Pakore)

camarão borboleta

Curry De Peixe Tamarindo (Imli Wale Macchi)

Vieiras De Chili (Vieiras De Mirchi)

leite de coco caseiro

Peixe Malabari Malabari (Malabari Mirchi Wali Macchi)

Quão quente é esta pimenta chili?

Peixe Com Pimenta Verde (Hari Mirch Ki Macchi)

Rolinhos De Camarão Indiano Português (Fofos)

migalhas de pão fresco

Lagosta Em Molho Cremoso (Lagosta Ka Korma)

Peixe Frito Com Pimenta Vermelha (Lal Mirchi Ki Macchi)

molho de limão tamarindo

Salmão Em Curry Com Sabor De Açafrão (Zaffrani Macchi)

açafrão

Alho Peixe Tikka (Lasuni Macchi)

Peixe Feno-Grego Seco (Sukhi Methi Wale Macchi)

Camarão Com Pimenta (Mirchi Jhinga)

Camarão Tandoori (Tandoori Jhinga)

sementes de carambola

Salmão Grelhado Com Sabor De Açafrão (Salmão Kesari)

maionese com chutney de manga

Capítulo 10: Pratos De Arroz (Chawal)

Arroz Basmati Simples (Chawal)

Arroz Tamarindo (Pulihora)

Arroz Com Açafrão (Kesari Chawal)

especiarias esmagando ou triturando

Pulao Vegetal (Subzi Wale Chawal)

Arroz basmati

Arroz Com Aroma De Cominho (Jeere Wale Chawal)

não espereite!

Arroz De Tomate (Tamatar Ka Pulao)

molho de arroz

Arroz Com Limão (Nimbu Wale Chawal)

arroz e a religião hindu

Caçarola De Frango (Murgh Ki Biryani)

passas de uva

Arroz De Iogurte (Dahi Bhaat)

cebolas e religião

Lentilha E Arroz Kedgee (Ghar Ki Khichdee)

arroz branco

Ervilhas Fritas Com Arroz (Mattar Wale Chawal)

detonar

Cordeiro Moído, Ervilhas E Caçarola De Arroz (Kheeme Wale Chawal)

arroz mole?

Arroz Com Chutney (Chutney Wale Chawal)

arroz texmati

Arroz Com Alho (Lasuni Pulao)

gosto de alho mais forte

Arroz De Frango Branco (Safeed Murgh Ka Pulao)

Arroz Frito Com Vegetais (Sabzi Wale Chawal)

salada de vinagre indiano

Arroz Frito Com Porco (Chawal De Porco)

outro favorito chinês indiano

Arroz Com Manteiga Bengali (Bengali Ghee Bhaat)

manteiga com especiarias

Arroz De Coco Malabari (Tenga Choru)

usando leite de coco

Berinjela E Arroz (Vangi Bhaat)

uma berinjela com qualquer outro nome...

Arroz Mentolado (Pudine Wale Chawal)

rabanete vermelho

Arroz De Camarão Picante (Jhinge Ki Biryani)

you disse camarões?

Arroz De Açafrão (Peele Chawal)

arroz tricolor

Semolina Temperada Com Castanha De Caju Torrada (Upma Kaju Wala)

manteiga clarificada e religião

Capítulo 11: Pratos De Lentilha E Iogurte (Dal Aur Kadhi)

Ervilhas Cremosas (Chana Dal)

limpeza dahls

Curry Simples De Feijão Mungo (Tadka Dal)

O Deleite Das Cinco Lentilhas (Paanch Dalo Ka Sangam)

Curry De Grão De Bico (Pindi Chane)

mordidas de couve-flor

Feijão Vermelho Indiano (Rajmah)

armazenando chutneys

Lentilhas Vermelhas Cremosas (Masoor Ki Dal)

uma mudança de “temperos”

Creoso Grama Preto Dahl (Dal Makhani)

Curry De Ervilhas (Tarewale Lobhiya)

purê de ervilha (andhra patoli)

Feijão-Mungo Amarelo Gujarati (Peele Moong Ki Dal)

açúcar mascavo

Curry De Feijão Bóer Maharastriano (Ambat Varan)

reduzindo o tempo de cozimento para dahls

Ervilha E Curry De Queijo (Paneeri Chana Dal)

substitutos paneer

Bolinhos De Lentilha Fritos Salteados (Moongodi Ki Subzi)

Bolinhos De Feijão-Mungo Frito (Moongodi)

Ervilhas Roxas Com Limão (Nimbu Wala Lobhiya)

Bolinhos Fritos De Ervilha (Lobhiya Ke Pakore)

Bolinhos De Lentilha Dividida (Urad Dal Ke Vade)

limpando lentilhas

Curry De Iogurte Picante (Punjabi Kadhi)

Iogurte Com Curry Verde (Hariyali Kadhi)

especiaria fedorenta

Capítulo 12: Cesta De Pão (Roti Ki Tori)

Pão Indiano Simples (Chapati)

Pão Achatado De Farinha De Grão De Bico (Missi Roti)

Pão Indiano Frito (Bhatura)

farinha indiana multiuso

Pão Naan Simples (Saada Naan)

Pão Naan Coberto De Amêndoa (Badaami Naan)

Pão Com Sabor De Menta (Pudina Paratha)

Pão Recheado Com Carne Moída (Kheema Ka Paratha)

Pão De Espinafre (Palak Ka Paratha)

Pão Temperado (Namak Mirch Ke Parathe)

Pão Recheado (Paratha)

Recheio De Batata (Aloo Ka Paratha)

Recheio De Couve-Flor (Gobi Ka Paratha)

Recheio De Ervilhas Verdes (Lebre Matar Ka Paratha)

cozinhar à frente parathas

Pão Achatado Com Sabor De Carambola (Ajwain Ka Paratha)

Pão De Cebola (Pyaz Ka Paratha)

Pão Tufado (Puri)

puris muito oleoso?

Pão Tufado Com Ervilhas (Matar Ki Puri)

Pão Frito Com Sabor De Carambola (Ajwain Puri)

puri de hortelã

Pão De Feno-Grego Assado (Methi Ki Puri)

ervas frescas ou secas

Pão De Farinha Mista (Thalepeeth)

armazenar chapaties

Pão Achatado De Milho Indiano (Makki Di Roti)

naans caídos

Capítulo 13: Chutney, Pickles E Papads (Kuch Saath Me)

Chutney De Hortelã-Coentro (Pudine Dhaniye Ke Chutney)

Chutney De Tamarindo (Imli Ki Chutney)

Chili Verde E Chutney De Coco (Hari Mirch Aur Nariel Ke Chutney)

as raízes do chutney

Chutney De Alho Seco (Lasan Ki Chutney)

Maionese De Açafrão (Maionese Kesari)

comprando açafrão

Chutney De Cenoura (Gajar Ki Chutney)

Picles De Pimenta Verde (Hari Mirch Ka Achaar)

Picles De Manga Picada (Aam Ka Achaar)

Chutney De Manga-Açafrão (Kairi Kesar Ki Chutney)

Picles De Camarão Goês (Mole De Camarao)

escolhendo mangas

Chutney De Gergelim (Até O Chutney Ki)

sementes de Sesamo

Wafers De Lentilha (Papads)

Chutney De Gengibre Do Sul Da Índia (Allam Pachadi)

Picles De Gengibre Rosa Rápido (Gulabi Adrak)

Picles De Cenoura Rápido (Jhatpat Gajar Ka Achar)

manipulação de picles

Chutney De Abacaxi (Ananas Ki Chutney)

Chutney De Mamão (Papite Ki Chutney)

Pickle De Data (Khajoor Ka Achar)

Chutney De Manga Cru (Chutney Kacche Aam Ki)

starter picante

Chutney De Hortelã (Pudine Ki Chutney)

Chili Chutney Verde (Hari Mirch Ki Chutney)

fruta para o jantar?

Molho De Pimenta E Alho (Molho Mirch Aur Lasan Ki)

Pólvora Do Sul Da Índia (Mullaga Podi)

Chutney De Amendoim (Moongphali Ki Chutney)

Chutney De Berinjela Assada (Chutney Bhune Baigan Ki)

Capítulo 14: Conversa Doce (Meeti Meeti Batién)

Pudim De Arroz (Kheer)

evite derramar leite

Manjar Branco (Phirni)

Creme De Manga (Aamraas)

polpa de manga adoçada

Pudim De Semolina (Sooji Ka Halwa)

Pudim De Iogurte De Açafirão (Kesari Shrikhand)

Data Halwa (Khajoor Ka Halwa)

datas

Pudim De Abóbora Opo (Dudhi Ka Halwa)

Iogurte Adoçado (Mishti Doi)

Sobremesa De Queijo (Bengali Sandesh)

Cheesecake De Manga (Bolo Aam Ka)

usando paneer em sobremesas

Pudim De Leite Cremoso (Basoondi)

vark ou folha de prata

Pudim De Tapioca (Sabudana Kheer)

Musse De Manga (Aam Ka Meetha)

Maçã Kheer (Saeb Ki Kheer)

Pudim De Queijo (Paneeri Kheer)

Pudim De Aletria (Sevian Ki Kheer)

ágil

Salada De Frutas (Phal Ka Salaad)

Pudim De Cenoura (Gajar Ka Halwa)

Sorvete Instantâneo De Açafirão (Kesari Kulfi)

Bolo De Abacaxi (Bolo De Ananas Ka)

Pudim De Iogurte De Manga (Amrakhand)

armazenando pratos de manga

Pudim De Amêndoa (Badam Ki Kheer)

Creme De Fudge De Rosa (Gulabi Malai Laddoo)

Bagatela

Pão Doce (Meeti Roti)

Creme De Laranja (Malai Santra)

Gelo De Melancia (Kalinger Ka Gola)

Creme De Frutas Instantâneo (Jaaldi Phal Malai)

lichia

Iogurte De Mel (Shahad Wale Dahi)

Biscoitos De Cardamomo (Biscut Eliachi Ke)

molho de abacaxi

Capítulo 15: Uma Festa Real (Raj Khana)

Kebabs De Frango (Sindhi Murgh Kebabs)

comida cerimonial

Frango Com Limão (Nimbu Wali Murgh)

salgando frango

Arroz Real (Shahi Chawal)

fritar nozes

Salada De Batata Mentolada (Pudine Wale Aloo)

picles de pimenta verde sem óleo

Limonada De Rosa (Gulabi Nimbu Pani)

Sorvete De Manga (Aam Ki Kulfi)

Apêndices

apêndice um Glossário

apêndice b Menus Sugeridos

Introdução

Um País De Mais De 1 Bilhão De Pessoas, Com Mais De Uma Dúzia De Línguas, 800 dialetos reconhecidos e várias religiões, a Índia é tão diversa quanto pode existir! a geografia da Índia é extremamente variada, com montanhas, belos rios, vastos desertos e extensas planícies. isso permite uma ampla variedade de safras, flores, vida selvagem e climas - todos refletidos na diversidade da cultura alimentar do país.

A Culinária Da Índia Foi Fortemente Influenciada Pela Multidão De Invasores ao longo da história do país; os mogóis, turcos, europeus e portugueses deixaram a sua marca. adicionando seus próprios estilos e ingredientes culinários, eles proporcionaram uma rica diversidade, resultando em uma culinária única. o que une essa culinária diversa são as especiarias aromáticas e saborosas. a arte da culinária indiana está em misturar os temperos para que fiquem em perfeita harmonia em cada prato.

A Diversificada Paisagem Indiana Oferece Uma Variedade De Frutas E Vegetais. além disso, o litoral abundante oferece muitos frutos do mar. cada região da Índia é conhecida por sua culinária distinta - em grande parte influenciada pelos ambientes físicos e sociais. em cada região, entretanto, a comida é servida de maneira semelhante - todos juntos, ao contrário da maneira ocidental de servir comida em pratos. as mesas também são enriquecidas com condimentos como picles e chutneys, adicionando um toque especial a qualquer refeição. independente da região em que você esteja, os índios são conhecidos por sua incrível hospitalidade. A culinária do norte da Índia é rica em carnes, nozes e pães incríveis. a culinária ocidental

A Índia É Mais Simples, Com Foco Em Arroz E Lentilhas. o litoral oriental é abençoado com abundantes frutos do mar, o que se reflete na gastronomia da região. o sul da Índia é famoso por seus lendários picles e chutneys.

A Religião Também Influencia Muito A Culinária. há seitas de índios que

não comem raízes, os muçulmanos não comem porco e os hindus não comem carne. existem ingredientes especiais usados para preparar refeições religiosas, especificamente para fins de quebrar "jejuns".

A Culinária Indiana Classifica Os Alimentos Em Seis Sabores - doce, azedo, salgado, picante, amargo e adstringente. uma refeição indiana bem equilibrada contém todos os seis sabores. isso é conseguido, em parte, pelo acompanhamento dos pratos com uma grande variedade de condimentos.

Este livro de receitas indianas é tudo que você precisa para começar a fazer fabulosos banquetes indianos em sua própria cozinha.

Capítulo 1 : Noções Básicas Da Culinária Indiana

antes de começar, existem algumas coisas que você precisa saber sobre as técnicas e ingredientes utilizados em receitas indianas. este capítulo cobre o básico do que você deve saber para começar a cozinhar deliciosas refeições indianas.

técnicas essenciais

é importante compreender algumas técnicas simples de culinária antes de iniciar sua jornada no mundo da culinária indiana. essas técnicas podem ser usadas individualmente em receitas, mas mais frequentemente são usadas em uníssono. ao compreender os princípios por trás de cada técnica, você pode garantir o sucesso de suas receitas.

dum (fumegante)

refere-se a cozinhar os alimentos com seu próprio vapor. você notará que muitas receitas o orientam a cobrir a panela com uma tampa e reduzir o fogo para completar o processo de cozimento. esta é a versão moderna do dum - ajuda o prato a reter seu aroma e ajuda os sabores a penetrar. Antigamente, a tampa de uma panela era selada à panela com massa de farinha de trigo, garantindo assim que o vapor não escapasse. esta panela foi então colocada em carvão quente e o prato foi deixado cozinhar.

tadka ou baghar (temperar)

temperar é o processo de temperar um prato com óleo quente temperado com especiarias. isso pode ser feito no início da receita ou no final, dependendo do prato. envolve aquecer o óleo até que esteja quase fumegante, reduzir o calor e adicionar os temperos. os temperos começam a chiar e mudar de cor, indicando que estão cozidos; então, mais ingredientes são adicionados a ele ou o óleo temperado é derramado sobre um prato pronto.

há algumas coisas a se ter em mente com esse processo. ao adicionar temperos ao óleo quente, eles chiarão e espirrarão, portanto, esteja preparado para remover a frigideira do fogo imediatamente ou tenha os ingredientes adicionais à mão para que você possa adicioná-los rapidamente. não adicione água a este tempero; isso fará com que perca seu sabor e potência. Observe também que, ao adicionar temperos ao óleo aquecido, você deve adicioná-los um de cada vez. comece com os temperos inteiros, depois acrescente as ervas e, em seguida, os temperos em pó.

bhunao (salteando)

esta é a técnica culinária mais comumente usada na culinária indiana. esta técnica requer refogar os ingredientes em fogo médio a alto, mexendo sempre. nas receitas em que é necessário refogar, pode-se adicionar um pouco de água aos ingredientes para evitar que grudem na frigideira. esta técnica permite que os ingredientes liberem seus verdadeiros sabores. para garantir que os ingredientes estão totalmente cozidos, continue a refogar até que a gordura comece a se separar da mistura de temperos ou da masala que está sendo cozida.

cozinha tandoori (grelhados)

tradicionalmente, os assados na cozinha indígena eram feitos em fornos de barro chamados *tandoors*. todas as receitas deste livro foram modificadas para se adequar ao seu grelhador ou forno. lembre-se: se uma receita pede que um prato seja marinado antes de grelhar, certifique-se de seguir as instruções da receita quanto ao tempo de marinada para garantir que a marinada possa exalar seus sabores. descarte qualquer marinada restante de acordo com as instruções da receita.

talina (fritura)

outra técnica de cozimento fundamental usada na comida indiana é a fritura.

tradicionalmente, uma vasilha profunda, semelhante à wok chinesa, é usada para aquecer o óleo. você pode usar uma fritadeira, se desejar. embora algumas pessoas gostem de reutilizar o óleo usado para fritar, é melhor usar óleo novo sempre que fritar. o segredo da fritura é permitir que o óleo volte à temperatura de fritura entre as frituras. Além disso, não use grandes quantidades de óleo para fritar - a quantidade deve ser apenas o suficiente para mergulhar os ingredientes, geralmente cerca de 1 ou 2 polegadas de óleo é o suficiente.

a segurança é importante ao fritar, portanto, tome as devidas precauções ao usar óleo quente. certifique-se de que a fritadeira ou wok não seja facilmente acessível para crianças.

ingredientes essenciais

é importante familiarizar-se com os ingredientes comuns, seu uso e suas necessidades na culinária. depois de dominar esses ingredientes básicos, você pode começar a improvisar nas receitas.

especiarias básicas e misturas de especiarias

especiarias são usadas na culinária indiana para fornecer uma miríade de sabores. podem ser usados inteiros, moídos, torrados, raramente crus, individualmente ou como misturas. o capítulo 2 apresenta algumas misturas de especiarias básicas que são usadas ao longo do livro. Aconselho você a prepará-los conforme necessário (não com antecedência) para garantir que obtenha o melhor sabor a cada vez.

muitos supermercados indianos agora vendem algumas dessas misturas de especiarias pré-fabricadas. isso pode economizar muito tempo se você estiver em apuros. se você comprar misturas pré-fabricadas, certifique-se de verificar as datas de fabricação nas embalagens. as especiarias são abordadas com mais detalhes posteriormente neste capítulo.

pasta de gengibre e alho

uma mistura de gengibre picado e alho, essa pasta é usada em muitas receitas deste livro. Eu forneci uma receita para você preparar isso em casa. novamente, se você estiver em apuros, pode comprar pasta de gengibre e alho pré-fabricada em sua mercearia local. esta pasta dura meses se refrigerada. pasta de alho e gengibre cozinha rapidamente e pode queimar, portanto,

observe-a com cuidado ao cozinhar com ela.

óleos

tradicionalmente, a culinária indiana usa ghee, ou manteiga clarificada, como meio de cozinhar. a maioria das receitas deste livro foi preparada com qualquer óleo vegetal leve de sua escolha. o ghee é usado em alguns pratos para fornecer um sabor de noz exclusivo ao prato. em alguns estados da Índia oriental, o óleo de mostarda é usado como meio de cozinhar. este óleo é muito picante e deve ser aquecido até ao ponto de fumejar antes de usar (para reduzir o seu amargor).

O azeite de oliva não é usado na culinária tradicional indiana porque faz com que os temperos percam seus sabores individuais. além disso, muitos pratos indianos requerem cozimento em fogo muito alto, e o azeite tende a queimar facilmente.

agentes de acidificação

os pratos indianos têm um equilíbrio de muitos sabores - quente, azedo, doce, salgado, picante - tudo em uma receita. os agentes de acidificação comuns são o tamarindo, o suco de limão ou de lima, o vinagre, o tomate e até o iogurte. O tamarindo e o suco de limão geralmente podem ser substituídos um pelo outro nas receitas aqui, exceto na receita de chutney de tamarindo (ver página 224). quando um agente de acidificação seco (em oposição ao úmido) é necessário, *amchur* ou pó de manga desidratada é freqüentemente usado.

amaciantes

a culinária tradicional indiana usa mamão e iogurte crus como amaciantes de carne. Usei iogurte natural nas receitas deste livro.

não existe realmente nenhum termo como *curry* na língua indiana e nenhuma mistura de temperos chamada “curry em pó”. cada região tem suas próprias misturas e temperos especiais que são combinados para formar “caril” ou molhos.

agentes espessantes

você notará o uso de iogurte, farinha de grão de bico, cebola e pasta de nozes em várias receitas. estes são tradicionalmente usados como agentes

espassantes. eles adicionam muito corpo aos molhos em pratos indianos.
cozinhando com especiarias

o uso de temperos na culinária indiana é uma tradição de 3.000 anos. Os antigos textos indianos focavam principalmente em três características das especiarias - suas propriedades medicinais, sua capacidade de agir como conservantes de alimentos e sua capacidade de temperar os alimentos. ayurveda, a antiga arte indiana de curar, ensina que a comida desempenha um papel essencial na saúde e na sensação de bem-estar. para alimentos especificamente, diz que você deve comer doces, picantes, salgados e quentes, tudo na mesma refeição ou pelo menos durante o dia; isso ajuda a equilibrar seu paladar. especiarias fornecem todos esses sabores.

combinando especiarias

especiarias também adicionam profundidade e complexidade aos alimentos. eles podem ser adicionados individualmente ou em "misturas". use as receitas de mistura de especiarias fornecidas neste livro ou crie a sua própria. realmente não há uma mistura certa de temperos - se for gostosa para você, é a mistura certa! muitos supermercados indianos vendem misturas de especiarias pré-fabricadas que podem economizar muito tempo se você estiver em apuros.

o segredo para fazer pratos indianos perfeitos está nas especiarias. compreender os sabores que eles fornecem, em que ponto do processo de cozimento adicioná-los e em que ordem adicioná-los está no cerne da culinária indiana. a maioria dos temperos precisa ser cozida antes de serem consumidos para ajudar a liberar seus sabores. há alguns que podem ser usados crus, mas o cardamomo verde ou o cravo-da-índia, por exemplo, costumam ser usados como guarnição.

diretrizes para preparar especiarias

se estiver usando óleo ou ghee (manteiga clarificada) para cozinhar seus temperos, certifique-se de que o óleo esteja quente antes de adicionar o tempero. o óleo quente tem a capacidade de reter o sabor da especiaria. se o óleo estiver muito frio, o tempero não vai liberar seu sabor. o ghee é frequentemente usado na Índia, pois tem a capacidade de ser aquecido a temperaturas muito altas. ele também retém sabores de especiarias muito melhor do que óleos.

se precisar assar temperos, primeiro certifique-se de usar uma frigideira totalmente seca - sem óleo ou água. em segundo lugar, certifique-se de que a frigideira esteja quente antes de adicionar os temperos. temperos cozinham muito rapidamente e podem queimar facilmente, então você deve mexer constantemente e estar pronto para removê-los do fogo assim que dourarem e você sentir o cheiro de sua fragrância.

tenha cuidado ao fazer substituições. O pó de coentro, por exemplo, não pode substituir o coentro fresco ou coentro, e o açafão não pode substituir o açafão. se você não tem certeza sobre um tempero, verifique o glossário deste livro para obter mais informações. você pode usar temperos moídos para temperos inteiros em alguns casos, mas lembre-se de que temperos inteiros têm um sabor muito mais forte. experimente ajustar o tempero conforme necessário, tomando cuidado para não temperar demais.

À medida que você começa a entender os temperos, seus sabores e características, e começa a cozinhar algumas das receitas deste livro, tenho um conselho: siga as etapas recomendadas e as quantidades de temperos na primeira vez. Conforme você ganha mais experiência com os temperos e é capaz de determinar como equilibrar a quantidade de temperos a serem adicionados a um prato, você pode improvisar como quiser.

por fim, certifique-se de ter todos os temperos prontos antes de começar a cozinhar. em muitas receitas, os temperos precisam ser adicionados em rápida sucessão e você não terá tempo de procurá-los no meio do processo de cozimento. lembre-se de que os temperos tendem a queimar com facilidade, portanto, tê-los prontos tornará o processo mais fácil. se seus temperos queimarem, jogue-os fora e comece de novo. não há nada pior do que o gosto de especiarias queimadas!

Despensa Básica De Especiarias Indianas

toda despensa de especiarias indianas precisa ter o essencial para começar a cozinhar refeições indianas. certifique-se de que suas prateleiras estejam sempre abastecidas com os seguintes temperos:

- sal
- pimentão vermelho (inteiro e em pó)
- açafão

- coentro (inteiro e em pó)
- sementes de cominho
- sementes de mostarda
- folhas de louro
- canela
- cravo
- Pimenta preta
- asafetida
- cardamomo verde e preto
- sementes de carambola (também chamadas *ajowan* ou *ajwain*)
- pó de manga
- polpa de tamarindo
- folhas secas de feno-grego

diretrizes de moagem e armazenamento

certifique-se de que seus temperos sejam frescos - esta é a regra de ouro da culinária indiana. substitua seus temperos pelo menos uma vez por ano. como você deve testar o frescor? use seu nariz. se você abrir um pacote de especiarias e não sentir o cheiro do aroma, as especiarias perderam sua potência e não devem ser usadas. mesmo para a masala mista ou misturas de especiarias, você notará uma diferença no cheiro (e no sabor!) se prepará-las frescas quando precisar.

para moer especiarias, você pode usar algumas ferramentas diferentes. você pode usar um almofariz e um pilão ou um moedor de café. (se você estiver usando um moedor de café, compre um para usar apenas para os temperos, pois ele ficará com o cheiro dos temperos.)

o melhor lugar para guardar as especiarias é em um armário ou gaveta longe da luz solar direta. se puder, use potes de vidro ou plástico transparente - dessa forma, você pode ver a quantidade de tempero que ainda resta. também nunca use uma colher molhada para remover temperos de uma jarra. isso os manterá frescos por mais tempo.

se você mora em uma área muito quente, pode guardar seus temperos na

geladeira para mantê-los frescos por mais tempo. apenas certifique-se de que está usando frascos herméticos.

o que você precisará

A culinária indiana realmente não requer utensílios especializados. para a maioria das receitas, você pode usar panelas e frigideiras convencionais, xícaras de medida e colheres de madeira. a seguir está uma lista dos equipamentos comumente usados para as receitas deste livro:

- **uma frigideira funda:** pode-se usar um forno holandês ou uma frigideira funda. para facilitar o processo de cozimento, use panelas antiaderentes. na Índia, um recipiente para cozinhar tradicional como esse é chamado de *karahi* e é semelhante a uma wok.
- **processador de alimentos:** economiza muito tempo na cozinha, perfeito para picar, picar e ralar.
- **liquidificador:** excelente para fazer chutneys, drinks e sopas.
- **peneira:** uma peneira é perfeita para drenar o soro e coar.
- **moedor de especiarias / moinho de café / almofariz e pilão:** use qualquer um deles para moer especiarias secas.
- **escumadeira:** uma colher de metal perfurada é perfeita para fritar.
- **Fritadeira / frigideira funda:** qualquer um pode ser usado para fritar, com as devidas precauções de segurança.
- **grelha:** a grelha antiaderente é perfeita para fazer pães indianos.

Capítulo 2: Receitas Básicas (Mool Vidhi)

mistura de especiarias quentes (pó de garam masala)

queijo indiano (paneer)

pasta de gengibre e alho (pasta adrak lasan ka)

mistura de especiarias tandoori (tandoori masala)

mistura de especiarias chaat (chaat masala)

iogurte pendurado (dahi)
manteiga clarificada (ghee)
doce de leite integral (khoya)
cebolas fritas (barista)
açafraão torrado (kesar)

Mistura De Especiarias Quentes (Pó De Garam Masala)

8 cravos
4 colheres de chá de sementes de cominho
3 cápsulas de cardamomo verde (inteiras)
2 cápsulas de cardamomo preto (inteiras)
1 pau de canela (2 polegadas)
2 colheres de chá de sementes de coentro
1 colher de chá de pimenta preta
1 folha de louro
pitada de noz-moscada ralada (opcional)

rende 2 colheres de sopa - tempo de preparo: nenhum - tempo de preparo: 10 minutos

você pode variar um pouco esta receita - experimente vários temperos até encontrar a combinação que funciona para você.

1. aqueça uma frigideira pequena em fogo médio. adicione todas as especiarias, exceto a noz-moscada, e asse as especiarias, mexendo sempre. após cerca de 5 minutos, os temperos escurecem e começam a liberar um aroma único.

2. retire a frigideira do fogo e acrescente a noz-moscada. Transfira a mistura de especiarias para uma tigela e deixe esfriar por cerca de 5 minutos.

3. usando um moedor de especiarias, triture as especiarias até um pó fino. guarde em um frasco hermético. a mistura de especiarias vai durar até 3 meses.

Queijo Indiano (Paneer)

2 limões, suco

8 xícaras de leite integral

rende aprox. 1 xícara - tempo de preparação: nenhum - tempo de cozimento: 15–20 minutos, 2 horas para definir

uma fonte extraordinária de proteína, paneer é um dos ingredientes indianos mais versáteis. mantém-se por cerca de 1 semana, refrigerado.

1. leve o leite para ferver em uma panela grande em fogo médio. forre uma peneira com várias camadas de pano de algodão. reserve a peneira em uma pia limpa e seca.
2. assim que o leite atingir o ponto de fervura, retire a panela do fogo. adicione o suco de limão lentamente. o leite começará a formar um requeijão. com uma colher de pau, mexa a mistura até que todo o leite coalhe, cerca de 1 a 2 minutos. você verá o requeijão, que é branco, separando-se do soro de leite, um líquido de aparência turva.
3. Despeje a mistura na peneira forrada com gaze para escorrer o soro. quando o queijo esfriar (cerca de 20 minutos), dobre as pontas da gaze e esprema para remover o soro restante. para deixar o *paneer* firme, coloque-o entre 2 pratos grandes e coloque algo pesado (como uma panela grande de água) em cima para pesar. depois de endurecido por cerca de 2 horas, remova o pano.

Pasta De Gengibre E Alho (Pasta Adrak Lasan Ka)

2 pimentas verdes serrano (opcional)

½ xícara de gengibre fresco, descascado

½ xícara de dentes de alho, descascados

1 colher de sopa de água fria

rende 1 xícara - tempo de preparo: 5 minutos - tempo de cozimento: nenhum

para congelar porções convenientes dessa pasta, coloque porções de 1 colher de sopa em bandejas de gelo, congele e transfira para um recipiente ou saco plástico.

1. remova as hastes das pimentas verdes.
2. Coloque todos os ingredientes em um processador de alimentos e bata até formar uma pasta lisa. adicione no máximo 1 colher de sopa de água para ajudar a formar uma consistência macia.
3. guarde a pasta em um frasco hermético na geladeira. a pasta pode ser guardada por até 2 semanas na geladeira.

Mistura De Especiarias Tandoori (Tandoori Masala)

½ colher de chá de sementes de carambola

1 colher de sopa de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

½ colher de chá de gengibre em pó

¼ colher de chá de sal preto

½ colher de chá de folhas secas de feno-grego

¼ colher de chá de manga seca em pó

rende 4 colheres de sopa - tempo de preparação: 2 minutos - tempo de cozimento: nenhum

esta receita é quintessencial no norte da Índia. você também pode tentar adicionar pimenta vermelha a ele.

1. coloque as sementes de carambola em um saco plástico que pode ser fechado e triture com um rolo de massa.

2. Combine todos os ingredientes em uma tigela e misture bem. transfira para um frasco hermético e armazene.

Mistura De Especiarias Chaat (Chaata Masala)

1 colher de sopa de sementes de cominho

1½ colher de chá de folhas de hortelã secas

¼ colher de chá de pimenta preta

¼ colher de chá de sementes de carambola

pitada de assa-fétida

1 colher de chá de gengibre em pó

1 colher de chá de manga seca em pó

1 colher de chá de sal preto

rende 3 colheres de sopa - tempo de preparação: nenhum - tempo de cozimento: 5 minutos

esta mistura de especiarias picantes é borrifada sobre os pratos depois de cozidos, adicionando um sabor muito picante.

1. aqueça uma pequena frigideira em fogo médio; Asse as sementes de cominho, as folhas de hortelã, a pimenta-do-reino e as sementes de carambola por cerca de 2 minutos, até ficarem perfumadas. retire do fogo e misture a asafetida, o gengibre em pó, a manga seca em pó e o sal preto.

2. Triture todos os ingredientes usando um pilão ou um moedor de especiarias.

3. guarde em um frasco hermético por até 3 meses. polvilhe com saladas ou pratos cozidos.

Iogurte Pendurado (Dahi)

2 xícaras de iogurte natural

rende 1½ xícara - tempo de preparo: nenhum - tempo de cozimento: 2 horas para drenar o

iogurte tem uma textura cremosa maravilhosa que se mantém durante o processo de cozimento e fornece um efeito refrescante durante as refeições picantes.

1. forre uma peneira com várias camadas de pano de algodão. coloque o iogurte na peneira e suspenda sobre uma tigela.
2. deixe todo o líquido escorrer para a tigela e, em seguida, descarte o líquido. amarre as pontas do pano de algodão para formar uma bolsa. pesar usando algumas latas em um saco plástico como peso. deixe descansar por cerca de 2 horas para permitir que qualquer líquido remanescente seja drenado.
3. retire o pano de algodão. transfira o iogurte para um recipiente. cubra e leve à geladeira por até 2 semanas.

Manteiga Clarificada (Ghee)

½ libra de manteiga sem sal

rende cerca de ½ xícara - tempo de preparo: nenhum - tempo de cozimento: 25 minutos

esta manteiga dá um sabor de noz à culinária indiana. use com moderação, pois é rico em gordura.

1. aqueça uma frigideira pesada em fogo baixo. adicione a manteiga, permitindo que derreta. assim que a manteiga derreter, aumente o fogo, levando a manteiga para ferver. a gordura começará a se separar e a manteiga começará a espumar.
2. reduza o fogo e cozinhe por cerca de 15 minutos. observe com atenção, pois pode queimar. os sólidos do leite começarão a se depositar no fundo e a manteiga líquida irá flutuar para a superfície. quando a manteiga líquida ficar de cor âmbar, retire do fogo. deixe o líquido esfriar até a temperatura

ambiente.

3. coe o líquido âmbar em uma jarra; descarte o sedimento remanescente.
4. tampe o frasco e guarde, refrigerado, por até 6 meses.

Doce De Leite Integral (Khoya)

4 xícaras de leite integral

rende cerca de 1/3 xícara - tempo de preparo: nenhum - tempo de preparo: 30–40 minutos

para economizar tempo, você também pode comprar khoya em pó na mercearia local.

1. em uma panela de fundo grosso, leve o leite para ferver, mexendo sempre. conforme a quantidade de leite começa a diminuir, raspe o leite em pó das laterais da panela. continue cozinhando até que fique com a consistência de purê de batata.
2. retire do fogo e deixe esfriar. transferir para um recipiente resistente ao calor. guarde na geladeira por até uma semana.

Cebolas Fritas (Barista)

4 xícaras de óleo vegetal

1 libra de cebolas vermelhas, descascadas e cortadas em fatias finas

rende 1 xícara - tempo de preparo: 5 minutos - tempo de cozimento: 15 minutos, mais 10 minutos para esfriar

essas cebolas caramelizadas são freqüentemente usadas como guarnição.

1. Em uma panela funda, aqueça o óleo até que esteja quase soltando fumaça. reduza o fogo para médio e espere cerca de 30 segundos.
2. Adicione as cebolas um pouco de cada vez e frite até que estejam douradas

e crocantes. Transfira as cebolas para uma toalha de papel para absorver o óleo extra. continue até que todas as cebolas estejam fritas.

3. quando as cebolas esfriarem por cerca de 10 minutos, bata com um rolo de massa aproximadamente. guarde em um frasco por até 2 meses.

Açafrão Torrado (Kesar)

¼ colher de chá de fios de açafrão

2 colheres de sopa de leite integral

rende ¼ colher de chá - tempo de preparo: nenhum - tempo de cozimento: 1 minuto nunca frite o açafrão, pois perderá o sabor.

o açafrão é geralmente adicionado no final do processo de cozimento para dar sabor e como guarnição.

1. aqueça o leite em fogo baixo até que esteja quente ao toque (mas não quente).

2. Em uma frigideira seca, asse os fios de açafrão em fogo baixo até ficarem perfumados, menos de 1 minuto. retire do fogo.

3. Numa tigela pequena coloque o leite e junte os fios de açafrão. usar imediatamente.

Cuidado!

não tente substituir o açafrão por outro tempero. o aroma e o sabor desta especiaria sofisticada não podem ser duplicados.

Capítulo 3: Entradas E Lanches (Shurat)

refrigeradores de copo de pepino (kheere ki katori)

quiabo crocante apimentado (chatpati bhindi)

almôndegas com sabor de feno-grego (methi ke kofte)

queijo indiano manchurian (paneer manchurian)
batata-doce com tamarindo (shakarkhandi ki chaat)
frutas doces e picantes (phal ki chaat)
tikka de queijo indiano (paneer tikka)
frango tikka (murgh ka tikka)
frango chinês indiano com pimenta (mirchi wala murgh)
panquecas de semolina (rava uthapam)
vegetais misturados com pãezinhos (mumbai ki pav bhajji)
delícia de tapioca (sabudana vada)
salgadinhos de farinha (marwari sawali)
bolinhos de milho (maki ke pakore)
tikkas de porco (ke tikke de porco)
bolinhos de pão crocantes (dabel roti ke pakore)
brócolis apimentado (brócolis chatpati)
mistura de arroz tufado (bengali jhal muri)
cubos de queijo indiano (khatti paneer chaat)
costeletas de batata (aloo ki tikki)
anéis de cebola (pyaz ke pakore)
romã chaat (anardana ki chaat)
petisco de batata picante (aloo chaat)
nozes mistas com curry (nozes masala)

Refrigeradores De Copo De Pepino (Kheere Ki Katori)

2 pepinos médios sem sementes, descascados

½ colher de chá de sementes de cominho

½ xícara de iogurte, batido

1 dente de alho descascado

1 pimentão verde serrano, semeado

1 colher de chá de suco de limão fresco

sal de cozinha, a gosto

2 raminhos de coentro fresco, caule

serve 4-6 - tempo de preparação: 15 minutos - tempo de cozimento: 10 minutos

esses copos comestíveis recheados com iogurte de alho cremoso são tão fáceis de fazer. surpreenda seus amigos com essa delícia.

1. *para fazer os copos de pepino:* corte o pepino transversalmente em pedaços de 2,5 cm. use um baller de melão para retirar o interior. deixe uma borda de ¼ de polegada nas laterais e na parte inferior. coloque os copos de cabeça para baixo em um prato forrado com toalhas de papel para escorrer. refrigerar.

2. aqueça uma frigideira em fogo médio. adicione as sementes de cominho e asse a seco até ficarem perfumadas, cerca de 1 a 2 minutos. mexa constantemente para evitar que as sementes queimem. deixe-os esfriar e depois bata com força.

3. usando um liquidificador manual ou uma colher de mistura, misture as sementes de cominho, iogurte, alho, pimenta verde, suco de limão fresco e sal. transfira a mistura de iogurte para uma tigela.

4. Pique o coentro finamente. adicione-o à mistura de iogurte.

5. quando estiver pronto para servir, coloque todas as xícaras de pepino em uma travessa. coloque a mistura de iogurte em cada copo. estes podem ser feitos à frente e refrigerados até a hora de servir.

sementes de cominho

facilmente o tempero mais popular na culinária indiana, as sementes de cominho são conhecidas por seus poderes digestivos. cominho nunca é usado cru. é sempre torrado a seco ou adicionado ao óleo quente antes de adicionar outros ingredientes .

Quiabo Crocante Apimentado: (Chatpati Bhindi)

1 ½ libra de quiabo, enxaguado e seco

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

½ colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

1 colher de chá de manga seca em pó

3½ colheres de sopa de farinha de grão de bico

2 xícaras de óleo vegetal

1 colher de chá de mistura de especiarias chaat (ver receita na página 14)

sal de cozinha, a gosto

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 15 minutos

para uma apresentação espetacular, crie um “ninho” usando o quiabo e aninhe nele camarão grelhado ou tikka de frango (página 24).

1. remova as hastes do quiabo. corte cada pedaço longitudinalmente em 4 pedaços. Disponha as peças em um prato grande e plano; deixou de lado.
2. em uma tigela pequena, misture o pó de pimenta vermelha, a mistura de especiarias e o pó de manga seca. polvilhe essa mistura sobre o quiabo. mexa bem para garantir que todos os pedaços fiquem cobertos com o pó de especiarias.
3. polvilhe a farinha de grão-de-bico sobre o quiabo. mexa novamente para garantir que cada peça seja coberta de maneira leve e uniforme.
4. em uma panela funda, adicione o óleo vegetal a cerca de 2,5 cm de profundidade. aqueça o óleo em fogo alto até soltar fumaça, cerca de 370 graus. reduza o fogo para médio-alto. adicione um pouco de quiabo e frite até dourar bem, cerca de 4 minutos. retire com uma escumadeira e coloque sobre uma toalha de papel para escorrer. continue até que todo o quiabo esteja frito. deixe o óleo retornar ao seu ponto de fumaça entre os lotes.
5. polvilhe a mistura de especiarias sobre o quiabo. misture bem e tempere com sal. sirva imediatamente.

comprando quiabo

o quiabo é comumente conhecido na Índia como "dedo feminino". ao comprar quiabo, verifique o frescor tentando estalar a ponta. se quebrar, o quiabo está fresco. se apenas dobrar, é velho. antes de cortar o quiabo para qualquer receita, certifique-se de que esteja completamente seco. o líquido pegajoso que aparece quando você o corta vai desaparecer assim que o quiabo estiver cozido.

Almôndegas Com Sabor De Feno-Grego (Methi Ke Kofte)

½ libra de cordeiro magro à terra

1 cebola pequena picada

1 colher de sopa de folhas de feno-grego secas

¼ colher de chá de pasta de alho e gengibre (ver receita na página 13)

2 colheres de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

2 colheres de chá de suco de limão fresco

sal de cozinha, a gosto

2 colheres de sopa de óleo vegetal

anéis de cebola roxa, para enfeitar

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 10 minutos

sirva essas almôndegas pequenas com chutney de menta e coentro (veja a página 224).

1. pré-aqueça o forno a 500 graus ou ligue a grelha.
2. em uma tigela, misture todos os ingredientes, *exceto* o óleo e os anéis de cebola roxa. misture bem, usando as mãos.
3. divida a mistura em 8 partes iguais e enrole em bolas. usando um pincel, pincele as almôndegas com o azeite. coloque todas as almôndegas em uma assadeira em uma única camada.
4. coloque a assadeira sob uma grelha quente ou no forno e cozinhe por 8 a 10 minutos, virando freqüentemente até que as almôndegas estejam bem

douradas por todos os lados e a carne esteja completamente cozida.

5. decore com rodela de cebola roxa e sirva quente.

feno-grego seco

folhas secas de feno-grego, ou kasoori methi, adicionam um aroma maravilhosamente poderoso aos pratos. essas folhas secas não são intercambiáveis com as sementes de feno - grego. as sementes de feno-grego, uma especiaria poderosa e amarga, são usadas na decapagem e em alguns caril.

Queijo Indiano Manchurian (Paneer Manchurian)

1½ colher de sopa de farinha de arroz ou farinha de milho

1½ colher de sopa de farinha multiuso

¼ colher de chá de pimenta branca em pó

¼ colher de chá de sal de mesa

1 colher de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

água conforme necessário, em temperatura ambiente

óleo vegetal para fritar

½ libra de queijo indiano (ver receita na página 12), picado

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: 10 minutos

esses aperitivos são tão saborosos em si mesmos que não precisam de molho.

1. misture a farinha de milho, a farinha multiuso, a pimenta, o sal e a pasta de gengibre e alho em uma tigela média. misture bem e adicione água fria apenas o suficiente para fazer uma massa fina. (algumas colheres de sopa de água devem ser suficientes, mas adicione mais, se necessário).

2. em uma panela funda, aqueça 2,5 a 5 cm de óleo vegetal a 370 graus em um termômetro para fritar. para testar a temperatura, você pode adicionar uma gota da massa; se subir para o topo imediatamente, o óleo está pronto para ser usado.

3. mergulhe alguns pedaços de queijo indiano na massa, virando para cobrir todos os lados; adicione ao óleo quente. frite até dourar (virando-os no óleo para evitar que grudem).

4. retire o queijo do óleo com uma escumadeira e escorra em papel absorvente. deixe o óleo voltar à temperatura e continue esse processo até que todo o queijo indiano esteja frito. servir quente.

fritar facilitado

ao fritar, certifique-se de que todos os ingredientes sejam cortados do mesmo tamanho para garantir um cozimento uniforme. adicione pequenas quantidades do ingrediente ao óleo. isso mantém a temperatura do óleo. experimente usar óleo novo - vai melhorar seu produto final!

Batata-Doce Com Tamarindo (Shakarkhandi Ki Chaat)

4 pequenas batatas-doces

1½ colher de sopa de chutney de tamarindo (ver receita na página 224)

¼ colher de chá de sal preto

1 colher de sopa de suco de limão fresco

½ colher de chá de sementes de cominho, torradas e trituradas

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: nenhum
sirva com refrigerante de limão fresco (página 41).

1. descasque as batatas-doces e corte-as em cubos de ½ polegada. cozinhe em água e sal por 5 a 8 minutos ou até ficar macio. escorra e deixe esfriar.

2. coloque todos os ingredientes em uma tigela e mexa delicadamente. despeje as batatas-doces em porções iguais em 4 tigelas. espete alguns palitos nas batatas-doces em cubos e sirva.

Frutas Doces E Picantes (Phal Ki Chaat)

½ maçã pequena, descascada e cortada em cubos

punhado de uvas sem sementes

1 banana pequena fatiada

½ pêra pequena, descascada e cortada em cubos

½ manga pequena, descascada e cortada em cubos

Fatia de melancia de 1 polegada, descascada e cortada em cubos

suco de ½ limão

1 colher de sopa de coentro picado (opcional)

¼ colher de chá de sal preto

1 colher de chá de mistura de especiarias chaat (ver receita na página 14)

serve 5 - tempo de preparação: 5 minutos, mais 20 minutos para esfriar -
tempo de cozimento: nenhum

este prato também pode ser um almoço saudável com baixo teor de gordura,
mas com muito sabor. Sirva com refrigerante de limão fresco.

Misture todos os ingredientes em uma tigela. mexa para garantir que os frutos
fiquem uniformemente revestidos com as especiarias. leve à geladeira por
cerca de 20 minutos e depois sirva.

Tikka De Queijo Indiano (Paneer Tikka)

1 xícara de iogurte natural

1 colher de sopa de óleo vegetal

½ colher de chá de açafreão em pó

1 colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

¼ colher de chá de cominho em pó

1 colher de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

sal de cozinha, a gosto

*2 xícaras de queijo indiano (ver receita na página 12), em cubos (cerca de ¾
por ½ polegada)*

1 cebola, cortada em quartos e em camadas separadas

1 colher de sopa de óleo vegetal

1 colher de chá de mistura de especiarias chaat (ver receita na página 14)

serve 4 - tempo de preparo: 10 minutos, mais 1 hora para marinar - tempo de cozimento: 8 minutos

tente substituir o tofu pelo queijo indiano (paneer) por um sabor diferente.

1. em uma tigela, misture o iogurte, óleo vegetal, açúcar em pó, mistura de especiarias, cominho em pó, pasta de gengibre e alho e sal; misture bem.

2. Adicione o queijo indiano e as cebolas à marinada, tampe e leve à geladeira por cerca de 1 hora.

3. pré-aqueça o frango. enfie o queijo e as cebolas alternadamente em espetos. Grelhe cerca de 10 cm do fogo por 5 a 8 minutos ou até que esteja pronto, virando e regando uma vez com óleo. quando as cebolas começam a carbonizar nas laterais, o *paneer tikka* está pronto.

4. sirva quente, polvilhado com mistura de especiarias chaat e acompanhado de chutney de chili verde (ver receita na página 236).

segredo por trás de espetos de madeira

se você gosta de espetos de madeira, deixe-os de molho em água por cerca de 30 minutos antes de usar. isso evitará que queimem durante o cozimento.

Frango Tikka (Murgh Ka Tikka)

¾ xícara de iogurte pendurado (ver receita na página 14)

1 colher de sopa de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

1 colher de chá de suco de limão fresco

1 colher de sopa de óleo vegetal

½ colher de chá ou, a gosto, pimenta vermelha em pó

sal de cozinha, a gosto

½ colher de chá de mistura de especiarias tandoori (ver receita na página

13)

¼ colher de chá de mistura de especiarias quentes (página 12)

1 libra de peitos de frango sem pele e sem ossos , em cubos

2 colheres de sopa de manteiga derretida, para regar

rodela de limão, para enfeitar

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos, mais 5–6 horas para marinar - tempo de cozimento: 15 minutos de salada de cebola punjabi (página 66) e chutney de menta e coentro (página 224) complementam bem este prato.

1. para fazer a marinada, misture o iogurte pendurado, pasta de gengibre e alho, suco de limão, óleo, pimenta vermelha em pó, sal e as misturas de especiarias em uma tigela; misture bem. adicione os cubos de frango. cubra e deixe marinar na geladeira por 5 a 6 horas ou durante a noite.

2. aqueça o forno a 400 graus.

3. Passe o frango em espetos e regue com a manteiga derretida. coloque o frango em uma assadeira e leve ao forno quente por cerca de 5 minutos. Vire uma vez e regue com a manteiga restante. asse por mais 10 minutos ou até dourar e o suco sair claro.

4. Sirva quente, guarnecido com rodela de limão.

Raiz de gengibre

o gengibre é um rizoma nativo da Índia e da China. seu nome vem de uma palavra sânscrita, que se traduz como "um corpo com chifres".

além de seus muitos poderes de cura, é considerado um afrodisíaco!

Frango Chinês Indiano Com Pimenta (Mirchi Wala Murgh)

2 colheres de sopa de pasta de alho e gengibre (ver receita na página 13)

2 ½ colheres de sopa de molho de soja

1 colher de sopa de vinagre

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

½ colher de chá de açúcar

½ colher de chá de sal de mesa

2 pimentas verdes seranno frescas, com sementes e picadas

1–2 gotas de corante alimentar vermelho, opcional

1 libra de frango desossado e sem pele , em cubos

2 colheres de sopa de óleo vegetal

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos, mais 3 horas para marinar -
tempo de cozimento: 15 minutos

este prato é excelente, portanto, certifique-se de ter algo frio e doce por perto, como refrigerante de limão fresco (página 41).

1. para fazer a marinada, misture a pasta de gengibre e alho, molho de soja, vinagre, pimenta vermelha em pó, açúcar, sal, pimenta verde e corante alimentar vermelho (se desejar) em uma tigela ou saco plástico lacrável. adicione os pedaços de frango e misture bem. cubra e deixe marinar na geladeira por cerca de 3 horas.
2. Aqueça o óleo em uma frigideira grande em fogo alto. adicione os pedaços de frango marinado, sacudindo o excesso de marinada. descarte qualquer marinada restante. Frite por cerca de 5 a 7 minutos, até que o frango esteja cozido. você pode adicionar 1 ou 2 colheres de sopa de água se a mistura começar a grudar ou secar. retire do fogo. (dependendo do tipo de frango que você selecionar, seus tempos de cozimento podem variar ligeiramente.)
3. para servir, coloque porções iguais de frango em 4 pratos de aperitivo. servir quente.

óleo quente é obrigatório

o erro mais comum que as pessoas cometem com essa receita é não aquecer o óleo a uma temperatura alta o suficiente antes de adicionar o frango. o óleo quente retém o sabor das especiarias muito melhor do que o óleo frio.

Panquecas De Semolina (Rava Uthapam)

1 xícara de semolina grossa ou creme de trigo puro

1 xícara de iogurte natural

sal a gosto

água à temperatura ambiente, conforme necessário

¼ colher de chá de fermento em pó

¼ colher de chá de sementes de carambola

¼ cebola roxa pequena, descascada e picada

1 pimentão vermelho pequeno, sem sementes e picado

½ tomate pequeno, sem sementes e picado

2 colheres de sopa de óleo vegetal

serve 4 - tempo de preparação: 20 minutos - tempo de cozimento: 15 minutos

esta receita suave é perfeita para um café da manhã de domingo. sirva-os com picante chutney de tamarindo (página 224).

1. Combine a semolina, o iogurte e o sal em uma tigela média; misture bem. adicione ¼ a ½ xícara de água para atingir a consistência da massa de panqueca, garantindo que você não tenha grumos na massa.
2. Adicione o fermento em pó. reserve por cerca de 20 minutos.
3. em uma tigela separada, crie a cobertura. misture as sementes de carambola, cebola, pimentão e tomate.
4. Aqueça uma frigideira em médio-baixo. adicione algumas gotas de óleo.
5. Coloque cerca de ¼ xícara de massa no centro da frigideira. deve ter a espessura de uma panqueca normal. quando a massa começar a cozinhar, bolhas começarão a aparecer na superfície.
6. adicione uma pequena quantidade de cobertura à panqueca, enquanto ainda está úmida. pressione suavemente com as costas da sua concha. adicione algumas gotas de óleo nas laterais das panquecas para evitar que grude.
7. Vire a panqueca e cozinhe do outro lado por cerca de 2 minutos. retire a panqueca do fogo e coloque em uma travessa. continue até que toda a massa se esgote. sirva quente.

Vegetais Misturados Com Pãezinhos (Mumbai Ki Pav Bhajji)

1 xícara de florzinhas de couve-flor

¼ xícara de cenoura em cubos

¼ xícara de pimentão verde picado

¼ xícara de feijão francês picado

6 colheres de sopa de manteiga

1 cebola roxa pequena, descascada e picada

2 tomates pequenos, picados

1 colher de sopa de pasta de gengibre e alho (página 13)

2 pimentas verdes serrano, picadas

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

¼ colher de chá de açafrão em pó

½ colher de chá de sal de mesa

4 batatas cozidas médias, descascadas

8 pãezinhos quadrados, cortados horizontalmente

coentro picado, para enfeitar

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 30 minutos

se quiser, você pode adicionar 1 colher de sopa de pav bhajji masala disponível no mercado. fornece um aroma distinto.

1. Em uma pequena quantidade de água salgada, cozinhe a couve-flor, a cenoura, o pimentão e a vagem até ficarem macios. escorra, descarte a água e reserve os vegetais.
2. Em uma frigideira grande, derreta 4 colheres de sopa de manteiga em fogo médio. adicione a cebola e refogue até ficar transparente. adicione os tomates e cozinhe até os tomates amolecerem, cerca de 3 a 5 minutos. adicione a pasta de alho e gengibre e as pimentas verdes. use um espremedor de batatas ou as

costas de uma espátula para amassar a mistura. continue cozinhando até ver o óleo se separando das laterais dos tomates.

3. adicione o pó de pimenta vermelha, açafrão em pó e sal; refogue por 1 minuto. adicione todos os vegetais cozidos e as batatas. continue a cozinhar, mexendo, por mais 3 a 4 minutos. se a mistura começar a secar, adicione 1 colher de sopa de água. retire do fogo e transfira para uma tigela de servir.

4. coloque a frigideira não enxaguada de volta no fogão. reduza o fogo. unte os pães com a manteiga restante. coloque os pãezinhos com manteiga na frigideira. torrre os dois lados até ficar ligeiramente crocante e dourado. retire do fogo.

5. Sirva os pães ao lado do *bhajji*. decore o *bhajji* com coentro.

Delícia De Tapioca (Sabudana Vada)

1 xícara de tapioca

2 batatas médias

2 pimentas verdes serrano, picadas

2 raminhos de coentro, com caule e picado

sal de cozinha, a gosto

¼ xícara de amendoim sem sal grosseiramente moído

1 colher de sopa de suco de limão fresco

óleo vegetal para fritar

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos, mais 3 horas para embeber -

tempo de cozimento: 15 minutos

sirva junto com o picante chutney de tamarindo (página 224).

1. cubra a tapioca com água e deixe de molho por cerca de 3 horas. deixe algum espaço na tigela para expansão enquanto a tapioca absorve a água. após 3 horas, drene toda a água restante.

2. enquanto a tapioca está de molho, descasque e corte as batatas em cubos de

½ polegada e ferva em água salgada por 5 a 8 minutos ou até ficarem macias. escorra e amasse.

3. Coloque a tapioca escorrida em uma tigela e adicione todos os outros ingredientes, *exceto* o óleo. misture bem com as mãos.

4. Unte levemente as mãos com óleo e forme uma bola com cerca de ¼ xícara da mistura e, em seguida, espalhe-a em um pequeno bolo. continue a untar levemente as mãos e a fazer hambúrgueres até esgotar toda a mistura.

5. Encha uma panela funda com 2,5 cm de óleo e leve ao fogo médio. adicione 1 hambúrguer de cada vez e cozinhe até dourar de cada lado, cerca de 2 minutos de cada lado. retire os hambúrgueres do óleo e escorra sobre papel toalha. servir quente.

muito quente?

Se você achar que os pimentões verdes estão muito quentes para o seu gosto, remova as sementes antes de cozinhar com eles. você obterá o sabor, sem o calor. uma palavra de cautela, porém, use luvas ao remover as sementes das pimentas.

Salgadinhos De Farinha (Marwari Sawali)

2 xícaras de farinha branca para todos os fins (maida)

3 colheres de sopa de manteiga clarificada (ver receita na página 15)

¾ colher de chá de sementes de carambola

½ colher de chá de pimenta preta

pitada de bicarbonato de sódio

sal de cozinha, a gosto

óleo para fritar

rende 20 peças - tempo de preparo: 30 minutos - tempo de cozimento: 15 minutos

experimente servir essas deliciosas batatas fritas com chutney de manga cru (página 235).

1. em uma tigela grande e plana, misture a farinha, a manteiga, as sementes de carambola, a pimenta-do-reino, o bicarbonato de sódio e o sal. adicione água apenas o suficiente para amassar até obter uma massa dura. (para usar um processador de alimentos, coloque a farinha, a manteiga, as sementes de carambola, a pimenta-do-reino, o bicarbonato de sódio e o sal na tigela com a lâmina de aço. pulse algumas vezes para misturar os ingredientes e processe brevemente até que a mistura fique parecida com fubá grosso. gradualmente adicione água através do tubo de alimentação até que a mistura comece a grudar. Desenforme sobre uma superfície levemente enfarinhada e sove algumas vezes até que a mistura forme uma massa.) deixe a massa descansar, coberta, por 30 minutos .
2. divida a massa ao meio e enrole cada porção em um tronco de cerca de 12 centímetros de comprimento. corte cada log em 10 pedaços. enrole cada porção em um pequeno disco um pouco mais grosso do que uma batata frita e cerca de 10 centímetros de diâmetro. fure cada pedaço com um garfo.
3. aqueça o óleo em uma panela funda a 380 graus em um termômetro de fritura. frite 3 a 4 discos por vez (cuidado para não lotar a frigideira). eles estão prontos quando eles são marrom dourado claro e um pouco inchados.
4. retire os discos com uma escumadeira e escorra em papel toalha. deixe o óleo voltar à temperatura. continue até que todos os discos estejam fritos. Sirva junto com seu chutney favorito.

Bolinhos De Milho (Maki Ke Pakore)

- 1 xícara de grãos de milho (frescos ou congelados)*
- 2 fatias de pão branco, rasgado em pequenos pedaços*
- Pedaço de gengibre ½ polegada, descascado e ralado*
- 1 pimenta serrano verde picada*
- sal de cozinha, a gosto*
- ¼ colher de chá de pimenta vermelha em pó*
- 1 colher de chá de coentro picado*
- suco de ½ limão*

2 colheres de sopa de farinha de grão de bico

pitada de fermento

4 colheres de sopa de água, em temperatura ambiente

óleo vegetal para fritar

rende cerca de 8 bolinhos fritos do tamanho de uma bola de golfe - tempo de preparação: 15 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos

particularmente atraentes na temporada de monções, esses aperitivos são um acompanhamento perfeito para o chá da noite.

1. para fazer a massa, misture todos os ingredientes, *exceto* o óleo, em uma tigela. misture bem, adicionando água suficiente para cobrir todos os vegetais.
2. em uma panela funda, adicione o óleo até cerca de 1 polegada de profundidade. aqueça o óleo em alta até soltar fumaça, depois abaixe o fogo para médio. pressione uma colher cheia da mistura entre 2 colheres para obter um bom bolinho compacto. use 1 das colheres para empurrar o biscoito para dentro do óleo. adicione algumas colheradas de cada vez, garantindo que as bolas não grudem umas nas outras. tenha cuidado para não superlotar a panela. frite a massa até dourar, cerca de 4 minutos.
3. Use uma escumadeira para remover os bolinhos fritos cozidos do óleo. transfira para uma toalha de papel para absorver o óleo extra. retire quaisquer pedaços soltos do óleo e descarte. continue até que você tenha usado toda a mistura.
4. Sirva imediatamente com o chutney de sua escolha.

bhutta, makka, maki ou milho

o milho é muito popular na Índia. a maneira mais popular de comer milho é grelhando-o. grelhe a espiga de milho e polvilhe com suco de limão e um pouco de mistura de especiarias chaat (página 14).

Tikkas De Porco (Ke Tikke De Porco)

1 xícara de iogurte pendurado (ver receita na página 14)

1 cebola pequena, descascada e picada

1 colher de sopa de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

1 colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

¼ colher de chá de pimenta vermelha em pó

¼ colher de chá de açafrão em pó

sal de cozinha, a gosto

1 libra de porco magro desossado, em cubos

1 colher de sopa de óleo

serve 4 - tempo de preparação: durante a noite para marinar - tempo de cozimento: 15 minutos

seus convidados vão devorar essas suculentas tikkas. sirva junto com limonada de açafrão gelada (página 43).

1. em uma tigela (ou saco plástico que pode ser fechado), misture todos os ingredientes, *exceto* o óleo. cubra e leve à geladeira durante a noite.

2. enfie a carne de porco em espetos. (se você estiver usando espetos de madeira, deixe-os de molho em água por 30 minutos para que não queimem ou queimem). descarte a marinada restante.

3. cozinhe em uma grelha quente até o ponto desejado (cerca de 12 minutos para bem passado). vire uma vez durante o processo de cozimento e regue com óleo. servir quente.

iogurte pendurado

o iogurte é usado como amaciante em pratos de carne e fornece uma base perfeita para marinadas. é “pendurado” para escorrer o soro e dar-lhe uma consistência mais cremosa.

Bolinhos De Pão Crocantes (Dabel Roti Ke Pakore)

4 fatias de pão branco, crosta removido

1 xícara de farinha de grão de bico

sal de cozinha, a gosto

¼ colher de chá de pimenta vermelha em pó

½ colher de chá de sementes de carambola

1 colher de chá de óleo vegetal

aproximadamente ¾ xícara de água quente

óleo para fritar

serve 4 - tempo de preparo: 35 minutos - tempo de cozimento: 25 minutos

uma variação maravilhosa desta receita é fazer um sanduíche de chutney, mergulhar o sanduíche inteiro na massa e fritar.

1. corte cada fatia de pão em 4 pedaços iguais; deixou de lado.
2. para fazer a massa, misture a farinha de grão de bico, o sal, o pó de pimenta vermelha, as sementes de carambola e o óleo vegetal. comece adicionando a água morna um pouco de cada vez. bata bem para garantir que não haja grumos. a massa precisa ser espessa. deixe a massa descansar por cerca de 20 minutos.
3. Aqueça cerca de 1 polegada de óleo em uma panela funda a 350 graus em um termômetro de fritar. Mergulhe cada pedaço de pão na massa, deixe o excesso de massa escorrer e coloque o pão no óleo quente. adicione alguns pedaços de cada vez. Reduza o calor para médio. frite os bolinhos, virando-os no azeite até que fiquem bem dourados por todos os lados.
4. usando uma escumadeira, retire os bolinhos do óleo e coloque sobre uma camada dupla de papel toalha para escorrer. coloque em um forno quente (200 graus). deixe o óleo voltar à temperatura e continue até que todos os bolinhos estejam prontos. servir quente.

sanduíches de chutney

estes não poderiam ser mais fáceis de fazer. selecione seu chutney favorito. passe manteiga em uma fatia de pão. em outra fatia de pão, espalhe tanto chutney quanto desejar. cubra com a fatia com manteiga. Sirva junto com salada picante de mamão (página 56).

Brócolis Apimentado (Brócolis Chatpati)

1 xícara de floretes de brócolis

1 colher de sopa de gengibre e alho

colar (ver receita na página 13)

1 colher de sopa de farinha de grão de bico

¼ colher de chá de manga seca em pó

½ colher de chá de coentro em pó

¼ colher de chá ou, a gosto, pimenta vermelha em pó

sal de cozinha, a gosto

óleo vegetal para fritar

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos para marinar - tempo de cozimento: 20 minutos o

brócolis é uma adição relativamente recente à culinária indiana. aqui é temperado e frito para um lanche crocante.

1. em uma tigela, misture os floretes de brócolis com a pasta de alho e gengibre e a farinha de grão de bico. certifique-se de que as florzinhas estão uniformemente revestidas. deixe as florzinhas marinarem por 15 minutos.

2. em uma tigela pequena, misture o pó de manga seca, o pó de coentro, a pimenta vermelha em pó e o sal; deixou de lado.

3. em uma panela funda, aqueça cerca de 1 polegada do óleo a 350 graus em um termômetro para fritar. adicione alguns pedaços de brócolis por vez. frite até que os floretes estejam de cor marrom claro, cerca de 3 minutos. retire os brócolis com uma escumadeira e coloque sobre uma toalha de papel para absorver o óleo extra. deixe o óleo voltar à temperatura. continue até que todas as florzinhas estejam fritas.

4. Coloque todas as florzinhas em uma travessa e polvilhe com a mistura de temperos preparada. sirva imediatamente.

farinha de grão de bico - não apenas para o jantar

até hoje, muitos livros de beleza indiana prometem que o grão-de-bico pode ajudá-la a obter uma pele perfeita. o segredo é uma máscara feita de farinha

de grão de bico, açafrão em pó e água.

Mistura De Arroz Tufado (Bengali Jhal Muri)

2 batatas pequenas

½ libra de arroz tufado

½ xícara de grão de bico enlatado, escorrido e enxaguado

1 pimentão serrano verde, semeado e picado (opcional)

¼ pepino, descascado e picado

1 tomate pequeno, sem sementes e picado

½ colher de chá de sementes de cominho, torradas e trituradas

¼ colher de chá de mistura de especiarias chaat (ver receita na página 14) (opcional)

1 colher de sopa de óleo de mostarda (opcional)

serve 4 - tempo de preparo: 25 minutos - tempo de cozimento: 10 minutos o

arroz tufado perde a crocância ao ser exposto ao ar. Guarde em um recipiente hermético.

1. descasque e cubra as batatas. ferva as batatas em uma panela grande até que estejam macias. escorra a água e deixe as batatas esfriarem à temperatura ambiente.

2. Misture todos os ingredientes em uma tigela grande. sirva imediatamente.

Cubos De Queijo Indiano (Khatti Paneer Chaat)

8 onças de queijo indiano (ver receita na página 12), ao cubo

2 colheres de sopa de coentro picado

½ colher de chá de gengibre ralado

2 colheres de sopa de suco de limão fresco

1 colher de chá de manga seca em pó

1 colher de chá de romã seca em pó

½ colher de chá de sal preto

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: nenhum,

várias especiarias azedas são adicionadas ao paneer (queijo indiano) aqui, dando-lhe um maravilhoso sabor picante.

Misture todos os ingredientes em uma tigela. sirva imediatamente. isso também pode ser refrigerado por algumas horas antes de servir.

Costeletas De Batata (Aloo Ki Tikki)

4 batatas pequenas

2 pimentas verdes serrano, picadas

4 fatias de pão branco

sal de cozinha, a gosto

¼ colher de chá de pimenta preta em pó

1 colher de sopa de coentro picado

¼ xícara de queijo indiano esfarelado (ver receita na página 12)

6 colheres de sopa de óleo vegetal

serve 4 - tempo de preparação: 40 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos

deixe de fora as pimentas verdes se você gosta de costeletas suaves. Sirva com chutney de hortelã e coentro (página 224).

1. Ferva as batatas, descasque e amasse. misture nas pimentas verdes.
2. molhe o pão em água. retire o pão e esprema toda a água. adicione o pão à mistura de batata e amasse bem. adicione o sal, a pimenta, o coentro e o queijo indiano; misture bem.

3. divida a mistura em 8 porções iguais. Esfregue um pouco de óleo nas palmas das mãos e alise cada porção em pequenos discos.

4. aqueça o óleo em uma frigideira. adicione os discos (ou *tikkis*) 1 de cada vez. frite por cerca de 2 minutos de cada lado ou até dourar. retire os *tikkis* do óleo e coloque sobre uma toalha de papel para escorrer o excesso de óleo. continue até que todos os *tikkis* estejam cozidos. você pode mantê-los aquecidos em um forno quente. servir quente.

batatas fáceis

uma maneira realmente fácil de “ferver” batatas é colocá-las no microondas! simplesmente pique toda a batata com um garfo. microondas por cerca de 12 minutos, e sua batata “fervida” está pronta.

Anéis De Cebola (Pyaz Ke Pakore)

1 xícara de farinha de grão de bico

sal de cozinha, a gosto

¼ colher de chá de pimenta vermelha em pó

¼ colher de chá de sementes de cominho, torradas e trituradas

pitada de fermento

1 colher de chá de óleo vegetal

aproximadamente ¾ xícara de água quente

2 cebolas vermelhas de tamanho médio, descascadas e cortadas em fatias finas

óleo para fritar

serve 4 - tempo de preparação: 25 minutos - tempo de cozimento: 30 minutos

você também pode fazer pakore com outros vegetais de sua escolha, como couve-flor, espinafre, berinjela ou até pimentas verdes.

1. para fazer a massa, misture a farinha de grão de bico, sal, pó de pimenta vermelha, sementes de cominho, fermento em pó e o óleo vegetal. adicione a

água morna um pouco de cada vez. bata bem para garantir que não haja grumos.

2. Adicione a cebola à massa e certifique-se de que fica bem revestida.

3. aqueça cerca de 1 polegada do óleo em uma panela funda a 350 graus. adicione alguns anéis de cebola de cada vez ao óleo quente. Reduza o calor para médio. Frite as rodela de cebola, virando-as no azeite até que estejam douradas por todos os lados, cerca de 2 a 3 minutos.

4. com uma escumadeira, retire os anéis de cebola do azeite e coloque-os sobre uma camada dupla de papel toalha. continue até que todos os anéis de cebola estejam prontos. servir quente. se quiser servi-los mais tarde, mantenha-os aquecidos no forno a 200 graus.

qual cebola usar

as cebolas indianas são muito mais saborosas do que as americanas. Eu sugiro usar cebolas vermelhas suaves. se você gosta de um sabor mais forte , experimente as cebolas vidalia brancas, que estão disponíveis nos supermercados locais . se as cebolas estiverem muito amargas e você quiser torná-las mais doces, coloque-as de molho em água fria com algumas colheres de sopa de sal por cerca de 30 minutos. escorra, enxágue bem e use conforme desejado.

Romã Chaat (Anardana Ki Chaat)

¼ xícara de framboesas frescas

¼ xícara de uvas sem sementes

1 xícara de sementes frescas de romã

¼ xícara de mirtilos frescos

¼ xícara de tangerina em lata , escorrida

1 colher de sopa de suco de limão fresco

1 colher de sopa de coentro picado

1 colher de chá de mistura de especiarias chaat (ver receita na página 14)

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos, mais 20 minutos para esfriar - tempo de cozimento: nenhum

serve com refrigerante de limão fresco (página 41) ou bebida de rosas com gás (página 40).

Lave as frutas frescas em água fria e escorra. Misture todos os ingredientes em uma tigela. misture para cobrir uniformemente as frutas com as especiarias.

leve à geladeira por cerca de 20 minutos e depois sirva.

Petisco De Batata Picante (Aloo Chaat)

4 batatas médias

1 xícara de feijão mungo germinado (broto de feijão)

2 colheres de sopa de hortelã-coentro

chutney (ver receita na página 224)

1 colher de sopa de chutney de tamarindo (ver receita na página 224)

¼ colher de chá de mistura de especiarias chaat (ver receita na página 14)

sal de cozinha, a gosto

1 colher de sopa de coentro picado

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: 5 minutos

experimente servi-los cobertos com sementes de gergelim, croutons de pão e pimentões verdes picados. para uma variação, frite as batatas primeiro.

1. descasque e corte as batatas em cubos; ferva em água e sal, tampado, por 5 minutos ou até ficarem macios. Deixe esfriar.

2. Coloque todos os ingredientes restantes em uma tigela. misture as batatas na mistura para cobri-las uniformemente com os temperos. sirva imediatamente.

Nozes Mistas Com Curry (Nozes Masala)

1 colher de chá de sementes de cominho

1 colher de chá de sementes de coentro

¼ colher de chá de pimenta preta

2 cravos

1 chili vermelho seco, mal triturado

3 colheres de sopa de óleo vegetal

¼ colher de chá de gengibre em pó

3 xícaras de nozes mistas cruas

1 colher de chá de sal de mesa

rende 3 xícaras - tempo de preparação: nenhuma - tempo de cozimento: 10 minutos

experimente variações usando suas nozes favoritas e tempere-as a gosto. os pauzinhos de madeira são ótimas ferramentas para mexer as nozes.

1. aqueça uma frigideira pequena em fogo médio. adicione as sementes de cominho, sementes de coentro, pimenta preta, cravo e pimenta vermelha seca. Torre os temperos, mexendo sempre, por cerca de 3 a 5 minutos. eles vão escurecer e liberar um aroma maravilhoso. retire do fogo e transfira para uma tigela para esfriar. usando um moedor de especiarias ou um moedor de café, moa as especiarias.

2. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo em baixa temperatura. adicione a mistura de especiarias, o gengibre em pó e as nozes. cozinhe delicadamente, mexendo sempre por cerca de 3 minutos. tampe e cozinhe por mais 5 minutos, sacudindo a panela de vez em quando.

3. retire do fogo, descubra e polvilhe com sal. esfrie à temperatura ambiente e sirva.

especiarias escaldantes

às vezes, adicionar especiarias em pó a uma frigideira já quente pode chamuscá-las. se for um problema para você, experimente adicionar 1 colher

de sopa de água aos temperos antes de refogá-los. a água irá evaporar rapidamente e os temperos irão refogar sem queimar.

Capítulo 4: Bebidas, Chás E Sopas (Sharbats, Chai, Aur Shorbas)

bebida de iogurte com sabor de rosa (gulabi lassi)

bebida com gás de rosas (gulabi ka sharbat)

refrigerante de limão fresco (nimbu ka sharbat)

refrigerador de hortelã e gengibre (jal jeera)

bebida de iogurte de manga (aam ki lassi)

leite de nozes (masala doodh)

café frio (café thandi)

limonada de açafrão (kesari shikanji)

leitelho maharastriano (maharastrian mattha)

suco de fruta misturado (ganga jamuma saraswati)

bebida de iogurte mentolado (pudine ki lassi)

refrigerador de melancia (kalingar ka sharbat)

chá de gengibre (adrak ki chai)

chai da vovó (dadi ma ki masala chai)

sopa gelada (thanda shoreba)

Sopa de gengibre picante (Adrak Ka Shhorba)

sopa de leitelho suave (chaas ka shoreba)

sopa de camarão goês (sopa de camarao)

sopa especial de goa (sopa grossa)

sopa de coco e tomate (tamatar ka breve)

bebida picante kokum (sol kadhi)

sopa de espinafre (palak ka breve)

Bebida De Iogurte Com Sabor De Rosa (Gulabi Lassi)

3 xícaras de iogurte pendurado (ver receita na página 14)

2 colheres de açúcar

1 ½ colher de sopa de água de rosas

½ xícara de água

5-6 cubos de gelo

pétalas de rosa para enfeitar

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: nenhum se você não conseguir encontrar água de rosas, substitua por seu xarope favorito. lassi tem uma vida útil curta e é melhor servido fresco.

no liquidificador, misture o iogurte, o açúcar, a água de rosas, a água e os cubos de gelo; misture bem. adicione mais água se desejar uma consistência mais fina.

Sirva enfeitado com pétalas de rosa.

água de rosas

água de rosas é feita, como o nome sugere, de rosas. bolas de algodão embebidas em água de rosas gelada são produtos de limpeza faciais maravilhosos.

Bebida Com Gás De Rosas (Gulabi Ka Sharbat)

4 colheres de sopa de xarope de rosa ou afza rooh

4 latas de refrigerante de limão, gelado

1 raminho de hortelã, caule

serve 4 - tempo de preparação: 2 minutos - tempo de cozimento: none

rooh afza, um xarope perfumado usado em sobremesas, milkshakes e sorvetes, está prontamente disponível na maioria dos supermercados indianos.

1. coloque 1 colher de sopa de xarope de rosa em um copo alto.
2. Despeje 1 lata de refrigerante de limão o mais lentamente possível. a calda de rosa ficará embaixo e o refrigerante de limão formará outra camada na parte superior. repita o mesmo processo para os 3 copos restantes.
3. decore com hortelã e sirva.

Refrigerante De Limão Fresco (Nimbu Ka Sharbat)

2 colheres de sopa de suco de gengibre

4 colheres de chá de açúcar

¼ colher de chá de sal preto

1 colher de sopa de suco de limão fresco

4 latas de refrigerante de limão

cubos de gelo

rodela fina de limão, para enfeitar

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: nenhum -

esta é uma das bebidas mais populares da Índia. para obter o suco de gengibre, coloque o gengibre ralado em uma espremedora de alho e esprema o suco.

adicione todos os ingredientes, *exceto* as rodela fina de limão, ao liquidificador; misture bem. Sirva imediatamente, guarnecido com rodela fina de limão.

Refrigerador De Hortelã E Gengibre (Jal Jeera)

1 colher de sopa de coentro picado

1 colher de sopa de hortelã picada

2 colheres de chá de polpa de tamarindo

4 xícaras de água

½ colher de chá de sal preto

1 colher de chá de sementes de cominho, torradas

1 ½ colher de sopa de açúcar

1 colher de chá de suco de limão fresco

¼ colher de chá de gengibre em pó

hortelã seca, para enfeitar

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos, mais o tempo para esfriar - tempo de cozimento: nenhum

uma bebida digestiva, o jal jeera costuma ser servido com bolinhos de grão de bico chamados boondi. boondi parecem pequenas pérolas e estão disponíveis na maioria das lojas indianas.

1. No liquidificador, bata o coentro e a hortelã com um pouco de água até formar uma pasta; transferir para um jarro grande.

2. adicione a polpa de tamarindo, água, sal preto, sementes de cominho, açúcar, suco de limão e gengibre; misture bem. refrigere e sirva guarnecido com hortelã.

Bebida De Iogurte De Manga (Aam Ki Lassi)

3 xícaras de iogurte pendurado (ver receita na página 14)

1 xícara de polpa de manga enlatada

½ xícara de água

5-6 cubos de gelo

serve 4 - tempo de preparo: 5 minutos - tempo de cozimento: nenhum

você pode usar mangas maduras frescas para esta receita - adicione algumas

colheres de chá de açúcar ao lassi se quiser.

combine todos os ingredientes em um liquidificador; misture bem. adicione mais água se desejar uma consistência mais fina. sirva imediatamente.

mais em mangas

muitas variedades de manga são cultivadas na Índia há milhares de anos. uma das preferidas dos índios é a manga alphonso.

Leite De Nozes (Masala Doodh)

4 xícaras de leite 2%

¼ colher de chá de açafraão torrado (ver receita na página 16)

4 colheres de sopa de amêndoas moídas

2 colheres de sopa de pistache sem sal moído

¼ colher de chá de sementes de cardamomo, aproximadamente trituradas

4 colheres de chá de açúcar

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: 10 minutos

esta bebida refrescante pode ser servida quente ou fria.

1. em uma panela funda, leve o leite para ferver.
2. Adicione o açafraão, amêndoas, pistache e cardamomo. abaixe o fogo e cozinhe por 5 minutos.
3. Adicione o açúcar e misture bem. retire do fogo. deixe esfriar e leve à geladeira se servir frio.

Café Frio (Café Thandi)

4 xícaras de leite 2%

4 colheres de sopa de leite condensado com baixo teor de gordura

8 cubos de gelo

4 colheres de chá de café instantâneo (como nescafé)

canela em pó para enfeitar

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: nenhum

uma bebida simples, charmosa e muito refrescante.

Combine todos os ingredientes, *exceto* a canela no liquidificador; misture bem. Sirva imediatamente, guarnecido com canela em pó.

Limonada De Açafrão (Kesari Shikanji)

4 xícaras de água fria

suco de 1 limão grande

4 colheres de açúcar

¼ colher de chá de açafrão esmagado tópicos

hortelã fresca e rodela de limão, para enfeitar

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: nenhum

açafrão parece dar uma certa sensação de realza a este refrigerador refrescante. você também pode usar suco de laranja em vez de suco de limão.

no liquidificador, bata todos os ingredientes, *exceto* as guarnições, até que o açúcar se dissolva. Sirva guarnecido com folhas de hortelã e rodela de limão.

suco de limões

limões que estão em temperatura ambiente são mais fáceis de espremer do que os frios . você pode microondas limões que ficaram na geladeira por alguns segundos para tornar mais fácil espremer.

Leitelho Maharastriano (Maharastrian Mattha)

2 xícaras de iogurte natural

1 xícara de água

½ pimentão verde serrano, semeado (opcional)

1 colher de sopa de coentro picado

¼ colher de chá de sementes de cominho, torradas

sal de cozinha, a gosto

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: nenhum -

esta é uma versão mais picante do lassi do norte da Índia, ou bebida de iogurte. ajuda na digestão e é ótimo servido após uma refeição pesada.

combine todos os ingredientes em um liquidificador; misture bem. refrigere e sirva.

Suco De Fruta Misturado (Ganga Jamuma Saraswati)

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: tempo para descontrair

os vendedores ambulantes vendem esta bebida na Índia há muito tempo. tradicionalmente na Índia, esse suco é feito com limão e laranja.

2 xícaras de suco de tangerina adoçado

2 xícaras de suco de laranja naval adoçado

¼ xícara de suco de abacaxi

2 colheres de sopa de suco de limão

½ colher de chá de sal preto

fatias finas de laranja, para enfeitar

no liquidificador, bata todos os ingredientes, *exceto* as fatias de laranja. refrigere e sirva guarnecido com rodela de laranja.

selecionando abacaxis

confie em seu nariz para isso. vire o abacaxi de cabeça para baixo e cheire o fundo. um abacaxi maduro deve cheirar bem. lembre-se de que os abacaxis não amadurecem depois de serem colhidos, portanto, faça sua seleção com cuidado.

Bebida De Iogurte Mentolado (Pudine Ki Lassi)

Pedaço de gengibre ½ polegada, ralado

¼ colher de chá de sementes de cominho, torradas e trituradas

2 colheres de chá de hortelã fresca picada

¼ colher de chá de sal preto

2 colheres de chá de açúcar

3 xícaras de iogurte natural

1 xícara de água

6-8 cubos de gelo

serve 4 - tempo de preparo: 10 minutos - tempo de cozimento: nenhum

se você usar iogurte desnatado ou desnatado, talvez precise de menos água do que é exigido aqui.

combine todos os ingredientes em um liquidificador; misture bem. adicione mais água se desejar uma consistência mais fina. sirva imediatamente.

Refrigerador De Melancia (Kalingar Ka Sharbat)

3 xícaras de melancia picada, sem sementes

8-12 cubos de gelo

¼ colher de chá de sal preto (opcional)

1 colher de sopa de mel

¼ colher de chá de suco de limão fresco

hortelã fresca, para enfeitar

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: nenhum

no verão, quando as melancias são abundantes, sirva no café da manhã. faz uma boa mudança do suco de laranja padrão.

combine todos os ingredientes, *exceto* a guarnição no liquidificador; misture bem. se quiser, pode coar o suco. Sirva guarnecido com hortelã.

Chá De Gengibre (Adrak Ki Chai)

1 ½ xícara de água

Pedacinho de gengibre fresco de 1 polegada, descascado e ralado

1 (1 polegada) em pau de canela

3 cápsulas de cardamomo, machucadas

2 cravos

½ xícara de leite

1 colher de sopa de folhas soltas de chá indiano

açúcar a gosto

serve 2 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: 10 minutos
0

chá de gengibre ajuda na digestão e é normalmente servido após uma refeição. é uma das bebidas mais populares da Índia.

1. em uma panela, aqueça a água. adicione gengibre, canela, cardamomo e cravo; leve para ferver.
2. Adicione o leite e continue fervendo por 1 minuto. adicione as folhas de chá e continue fervendo por mais 1 a 2 minutos.
3. retire do fogo e tensão. adicione açúcar a gosto e sirva.

Chai Da Vovó (Dadi Ma Ki Masala Chai)

2 cápsulas de cardamomo, machucadas

1 cravo

1 ½ xícara de água

½ xícara de leite

2 saquinhos de chá ou 1 colher de sopa de chá solto

açúcar a gosto

serve 2 - tempo de preparação: nenhum - tempo de cozimento: 5 minutos,

seu dono da mercearia local terá muitas combinações e tipos de chá - experimente vários para ver qual combina com seu paladar.

coloque o cardamomo, o cravo, a água e o leite em uma panela e leve ao fogo alto; leve para ferver. adicione os saquinhos de chá, cubra e desligue o fogo. deixe o chá em infusão por 2 minutos; em seguida, coar, adicionar açúcar a gosto e servir.

chá de açafreão

se você não é fã de cafeína, experimente isto. aqueça 1 xícara de água. adicione uma pitada de açafrão, um cardamomo machucado e um pedacinho de canela. cozinhe por cerca de 1 minuto. tensão. adicione mel para um pouco doçura e sirva.

Sopa Gelada (Thanda Shoreba)

1 pepino grande, descascado e ralado

1 pequeno dente de alho amassado

2 xícaras de iogurte natural

2 xícaras de água

sal de cozinha, a gosto

1 colher de sopa de óleo vegetal

¼ colher de chá de sementes de cominho

1 colher de chá de hortelã fresca picada para enfeitar

serve 6 - tempo de preparação: 10 minutos, mais 2 horas e meia para esfriar -
tempo de cozimento: 5 minutos

no calor sufocante do verão, esta sopa tem um maravilhoso efeito refrescante.

1. coloque o pepino em uma tigela e leve à geladeira por cerca de 30 minutos. despeje o suco de pepino que se acumula na tigela. pressione o pepino para tirar o máximo de suco possível.

2. Junte o pepino e o alho e, em seguida, acrescente o iogurte e a água. combine bem. adicione sal a gosto. deixou de lado.

3. Aqueça o óleo em uma frigideira pequena em média. adicione as sementes de cominho e refogue por cerca de 1 minuto ou até que as sementes comecem a estalar e você possa sentir o aroma. retire do fogo.

4. Misture o cominho na sopa de iogurte. cubra e leve à geladeira por 2 horas.

5. quando estiver pronto para servir, despeje porções iguais em 6 tigelas rasas e decore com a hortelã.

peles de melancia

no principesco estado indiano de rajasthan, as cascas de melancia são

preparadas para fazer um acompanhamento delicioso. depois de retirar toda a polpa vermelha , fica a polpa branca na parte interna da casca da melancia . corte esta polpa branca e reserve. em uma frigideira, aqueça um pouco de óleo e, em seguida, adicione as sementes de mostarda e as sementes de cominho. adicione a polpa da melancia branca, sal e uma pitada de garam masala. cozinhe por cerca de 7 minutos ou até ficar macio. servir quente.

Sopa De Gengibre Picante (Adrak Ka Shhorba)

Pedaço de gengibre fresco de 2 polegadas, descascado

2 colheres de sopa de manteiga

1 colher de chá de óleo vegetal

1 colher de chá de sementes de cominho, torradas

¼ colher de chá de açafrão em pó

1 tomate pequeno, picado

2 pimentões vermelhos secos, mal triturados

1 pimenta serrano verde picada

2 xícaras de leite

1 xícara de iogurte natural, batido

sal de cozinha, a gosto

½ colher de chá de hortelã seca

serve 4 - tempo de preparo: 5 minutos - tempo de cozimento: 30 minutos

você pode omitir o leite e adicionar ½ xícara de creme de leite para uma sopa mais saborosa.

1. No liquidificador ou com um ralador manual, triture o gengibre até formar uma pasta fina. se estiver usando um liquidificador, você pode adicionar até 1 colher de sopa de água.

2. Numa frigideira funda, aqueça a manteiga e o azeite em média. adicione o gengibre e refogue até dourar bem. adicione o cominho e açafrão; Refogue por cerca de 20 segundos e, em seguida, adicione os tomates. cozinhe por mais 7 a 8 minutos ou até que os tomates estejam macios. adicione as

pimentas vermelhas e verdes e, em seguida, adicione o leite. leve para ferver.

3. reduza o fogo e adicione o iogurte. cozinhe por cerca de 20 minutos, mexendo ocasionalmente. retire do fogo. adicione o sal. você pode servir a sopa como é ou coada. decore com hortelã seca.

bancadas amarelas?

pó de açafrão pode manchar suas bancadas. se você tiver manchas amarelas de açafrão, use um limpador com alvejante - ele geralmente remove as manchas. bicarbonato de sódio ou algumas gotas de suco de limão também funcionam bem para isso.

Sopa De Leiteiro Suave (Chaas Ka Shoreba)

1 colher de sopa de óleo vegetal

6-8 folhas de curry

¼ colher de chá de sementes de mostarda preta

1 chili vermelho seco, mal triturado

4 grãos de pimenta, aproximadamente triturados

¼ colher de chá de sementes de cominho, aproximadamente trituradas

2 dentes de alho esmagados

4 xícaras de leiteiro

sal de cozinha, a gosto

serve 4 - tempo de preparo: 5 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos

use folhas de curry para isso; o curry em pó não é um substituto. uma variação adorável é adicionar 1 colher de sopa de coco levemente torrado em fatias finas.

1. em uma panela funda, aqueça o óleo em fogo médio. adicione as folhas de curry e as sementes de mostarda. quando as sementes estourarem, em rápida sucessão, acrescente a pimenta vermelha, pimenta, sementes de cominho e alho.

2. reduza o fogo para baixo. adicione o leiteiro e misture bem. cozinhe em fogo baixo por cerca de 15 minutos. adicione sal a gosto. sirva imediatamente.

Sopa De Camarão Goês (Sopa De Camarao)

2 colheres de sopa de manteiga

1 colher de chá de óleo vegetal

1 cebola pequena, descascada e picada

½ xícara de tomate picado em lata

½ colher de chá de pasta de alho

2 xícaras de caldo de galinha

2 xícaras de água

1 xícara de camarão médio cozido

sal de cozinha, a gosto

serve 6 - tempo de preparação: 15 minutos - tempo de cozimento: 30 minutos

esta sopa simples pode ser cozinhada sem supervisão em sua maior parte. Sirva esta sopa decorada com pimenta verde cortada ou até queijo ralado.

1. Numa panela funda, aqueça a manteiga em média. adicione o óleo vegetal. adicione a cebola e refogue por cerca de 7 a 8 minutos, até ficar macia. adicione os tomates e a pasta de alho; refogue por mais 2 a 4 minutos.
2. Adicione o caldo de frango e água. cozinhe, coberto, por cerca de 15 minutos.
3. Adicione o camarão cozido e sal. cozinhe descoberto em fogo baixo por cerca de 5 minutos. servir quente.

Sopa Especial De Goa (Sopa Grossa)

2 colheres de sopa de manteiga

1 colher de chá de óleo vegetal

1 cebola pequena, descascada e picada

1 tomate pequeno, picado

2 batatas pequenas, descascadas e picadas

1 xícara de florzinhas de couve-flor

½ xícara de ervilhas verdes (frescas ou congeladas)

¼ xícara de feijão verde (fresco ou congelado)

4 xícaras de caldo de galinha

2 colheres de sopa de arroz cozido

½ xícara de frango cozido em cubos (sua escolha de corte)

sal de cozinha, a gosto

serve 6 - tempo de preparo: 15 minutos - tempo de cozimento: 30 minutos

esta tradicional sopa leve é feita com arroz vermelho goês; eu uso o arroz basmati mais facilmente disponível.

1. Numa panela funda, aqueça a manteiga em média. adicione o óleo vegetal. adicione a cebola e refogue por cerca de 7 minutos, até ficar macia. adicione os tomates e refogue por mais 7 minutos.

2. Adicione todos os vegetais e o caldo de galinha. cubra e cozinhe até que os vegetais estejam macios.

3. Adicione o arroz, o frango e o sal. cozinhe, descoberto, em fogo baixo por cerca de 10 minutos. servir quente.

evitando que a manteiga queime

quando for esquentar manteiga, coloque sempre um pouco de óleo na frigideira; isso evitará que a manteiga queime. antes de adicionar especiarias, certifique-se de que o óleo está quente. o óleo aquecido retém os sabores das especiarias.

Sopa De Coco E Tomate (Tamatar Ka Breve)

4 tomates grandes, descascados

½ colher de chá de sementes de cominho, torradas

sal de cozinha, a gosto

1 xícara de água

1 (14 onças) pode acender leite de coco

1 colher de sopa de óleo vegetal

2 ramos de folhas de curry, caule

½ colher de chá de sementes de mostarda preta

1 chili vermelho seco, mal triturado

serve 4 - tempo de preparo: 10 minutos - tempo de cozimento: 30 minutos

use tomates de vinha para obter a divina cor vermelha que é característica desta sopa.

1. Misture os tomates, sementes de cominho e sal no liquidificador; misture bem.

2. Em uma panela funda, misture os tomates e a água. aqueça em fogo médio por cerca de 20 minutos, mexendo ocasionalmente. adicione o leite de coco e cozinhe por mais 5 minutos.

3. enquanto a sopa está cozinhando, aqueça o óleo em uma frigideira em média. adicione as folhas de curry, sementes de mostarda e a pimenta vermelha. quando o grão de mostarda estourar, retire a frigideira do fogo e acrescente a mistura à sopa; misture bem.

4. Sirva quente ou frio, ou despeje sobre um monte de arroz fumegante.

descascando tomates

coloque os tomates em uma panela com água fervente por cerca de 1 minuto. use um par de pinças para transferir os tomates da água fervente diretamente para uma tigela com água fria. as películas irão descascar facilmente. seus tomates estão prontos para uso.

Bebida Picante Kokum (Sol Kadhi)

8 peças de kokum

1 xícara de água quente

2 dentes de alho, descascados e esmagados

Latas de 1½ (14 onças) de leite de coco light

pitada de sal de cozinha

pitada de açúcar

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos, mais 1 hora para mergulhar - tempo de cozimento: 5 minutos,

mais o tempo para relaxar você pode encontrar o kokum, que está se tornando

cada vez mais popular na América do Norte, em mercearias indianas.

1. mergulhe o *kokum* na água quente por cerca de 1 hora. Coar e reservar o líquido rosa. descarte o *kokum* .

2. em uma panela funda, misture o líquido rosa com todos os ingredientes restantes; misture bem. esta linda sopa rosa deve ser servida gelada em tigelas que permitem mostrar a sua cor.

Sopa De Espinafre (Palak Ka Breve)

1 colher de sopa de manteiga clarificada (ver receita na página 15)

¼ colher de chá de sementes de cominho

1 cebola roxa pequena picada

1½ colher de chá de gengibre ralado

1 nabo médio, descascado e picado

¼ colher de chá de açafrão em pó

¼ colher de chá de pimenta vermelha em pó

sal de cozinha, a gosto

2 xícaras de caldo de vegetais

1 libra de espinafre congelado picado , descongelado

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 45 minutos

esta sopa vem direto da cozinha da minha bisavó. esta sopa nutritiva pode ser preparada com até 2 dias de antecedência.

1. Numa panela, aqueça a manteiga clarificada. adicione as sementes de cominho e frite por cerca de 1 minuto. adicione a cebola, o gengibre e o nabo; Refogue por cerca de 5 minutos em fogo médio. adicione açafrão, pimenta vermelha em pó e sal; refogue por cerca de mais 1 minuto. adicione o caldo de legumes e cozinhe, coberto, em fogo médio por cerca de 20 minutos ou até os nabos ficarem macios.

2. Adicione o espinafre e cozinhe por mais 5 a 8 minutos. Remova do quente e deixe esfriar.

3. Bata a sopa de espinafre no liquidificador e aqueça novamente. sirva

imediatamente.

Capítulo 5: Saladas (Saladas)

salada de feijão-mungo germinado (moong dal ka salaad)

salada de repolho de estilo indiano (kachumbar)

salada maharastriana mung (moong dal misal)

salada picante de mamão (papete ka salaad)

salada cremosa de nozes (akhrot ka raita)

berinjela defumada em iogurte (baigan ka raita)

quiabo frito em molho de iogurte (bhindi ka raita)

salada de batata e iogurte (aloo ka raita)

salada de cebola roxa (rani pyaz)

salada de pepino do sul da Índia (kheera pachadi)

salada de frango tikka (murgh tikke ka salaad)

salada de rabanete vermelho (mooli ka salaad)

salada de batata com gergelim (até aur aloo ka salaad)

salada de cenoura e tomate (gajar aur tamatar ka salaad)

salada de manga do sul da Índia (amba pachadi)

batata mentolada com molho de iogurte (aloo pudine ka raita)

salada de repolho maharastriana (bundh gobi ka salaad)

pão maharastriano e salada de milho (sanja)

salada de cebola com punjabi (laccha de punjabi)

salada de leite de coco (nariel ka raita)

salada de abacaxi (ananas ka raita)

salada de uva (angoor ka raita)

salada de taro com especiarias (chatpata arvi ka salaad)

Salada de cenoura ralada (gajar ka salaad)

Salada De Feijão-Mungo Germinado (Moong Dal Ka Salaad)

1 dente de alho esmagado

½ pepino inglês, finamente cortado

1 colher de chá de gengibre fresco ralado

2 pimentões verdes serrano, picados finamente (opcional)

sal de cozinha, a gosto

2 colheres de chá de suco de limão fresco

¼ colher de chá de açúcar

1 xícara de feijão mungo germinado (broto de feijão)

coentro picadinho, para enfeitar

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos, mais 20 minutos para esfriar -
tempo de cozimento: nenhum

se você não gosta de comer feijão cru, você pode refogar levemente ou fervê-lo em água levemente salgada por cerca de 2 minutos.

em uma saladeira, misture todos os ingredientes, exceto a guarnição. leve à geladeira por 20 minutos. decore com coentro.

Salada De Repolho De Estilo Indiano (Kachumbars)

1 ½ colher de sopa de suco de limão fresco

1½ colher de sopa de amendoim moído finamente

¼ colher de chá de pimenta vermelha em pó

sal de cozinha, a gosto

1 cebola roxa pequena, descascada e cortada em cubos

1 tomate pequeno, picado

1 pepino médio, descascado e cortado em cubos

1 colher de sopa de coentro picado

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos, mais 20 minutos para esfriar -
tempo de cozimento: nenhum

prepare este fresco; se deixado muito tempo na geladeira, os pepinos liberarão muita água.

em uma tigela, misture o suco de limão, o amendoim, a pimenta vermelha em pó e o sal; misture bem. adicione a cebola roxa, o tomate e o pepino; jogue bem. leve à geladeira por cerca de 20 minutos. Sirva gelado, coberto com o coentro.

Salada Maharastriana Mung (Moong Dal Misal)

2 colheres de sopa de óleo vegetal

1 colher de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

pitada de assa-fétida (opcional)

¼ colher de chá de pimenta vermelha em pó

¼ colher de chá de açafrão em pó

2 batatas pequenas, descascadas e cortadas em cubos

1 xícara de feijão mungo germinado (broto de feijão)

3 xícaras de água

sal de cozinha, a gosto

½ xícara de cebola roxa descascada e picada

¼ xícara de tomate descascado e picado

1 colher de sopa de alho seco

chutney (ver receita na página 226)

1 colher de sopa de suco de limão fresco

coentro fresco, para enfeitar

serve 4 - tempo de preparo: 10 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos

você pode fazer esta salada com diferentes tipos de feijão.

1. em uma panela funda, aqueça o óleo em fogo médio. adicione a pasta de gengibre e alho, asafetida, pimenta vermelha em pó e açafrão em pó; refogue por cerca de 30 segundos.
2. adicione as batatas e o feijão mungo; refogue por 2 a 3 minutos. adicione a água. Tampe e cozinhe em fogo médio até que as batatas estejam macias, cerca de 10 a 12 minutos. retire do fogo. (pode ainda haver um pouco de água restante - tudo bem.) adicione sal a gosto.
3. transfira a mistura cozida para uma travessa. Espalhe a cebola e o tomate por cima. polvilhe com o chutney e o sumo de limão. decore com coentro e sirva em temperatura ambiente.

coberturas deliciosas

muitas pessoas gostam de cobrir suas saladas com bhel puri. bhel puri é um lanche crocante comumente vendido nas ruas da Índia. é composto de arroz tufado e minúsculos macarrões fritos feitos de farinha de grão de bico e especiarias. esta mistura está prontamente disponível em suas mercearias indianas.

Salada Picante De Mamão (Papete Ka Salaad)

2 colheres de sopa de suco de limão fresco

½ colher de chá de sal preto

1 colher de sopa de coentro picado

½ colher de chá de açúcar

½ xícara de mamão em cubos

½ xícara de manga em cubos

½ xícara de kiwi em cubos

¼ xícara de morangos picados

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos, mais 30 minutos para esfriar -
tempo de cozimento: nenhum

esta salada parece magnífica como uma peça central na mesa durante o verão. use frutas da estação de sua escolha para fazer variações.

em uma tigela, misture o suco de limão, o sal preto, o coentro e o açúcar;

misture bem. adicione o mamão, a manga, o kiwi e os morangos; jogue suavemente. leve à geladeira por cerca de 30 minutos e depois sirva.

Salada Cremosa De Nozes (Akhrot Ka Raita)

2 xícaras de iogurte natural, batido

1 colher de chá de sementes de cominho, torradas

¼ colher de chá de pimenta vermelha em pó

½ colher de chá de açúcar

sal de cozinha, a gosto

¾ xícara de nozes picadas grosseiramente

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos, mais 20 minutos para esfriar -
tempo de cozimento: nenhum

raitas é feito com vegetais frescos, vegetais cozidos ou com especiarias ou nozes. sirva junto com pão recheado com carne moída (página 208).

em uma tigela, misture o iogurte, sementes de cominho, pimenta vermelha em pó, açúcar e sal; misture bem. adicione as nozes e misture bem. (adicione mais nozes se preferir um sabor mais nozes.) refrigere, coberto, por cerca de 20 minutos antes de servir.

Berinjela Defumada Em Iogurte (Baigan Ka Raita)

1 berinjela pequena

1 colher de sopa de óleo vegetal

2 xícaras de iogurte natural

1 cebola roxa pequena, descascada e picada

½ polegada pedaço de gengibre fresco, ralado

1 pimentão serrano verde, semeado e picado

1 colher de sopa de coentro picado

sal de cozinha, a gosto

½ colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

pimenta vermelha moída (ou seja, pimenta caiena), para enfeitar

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos, mais 20 minutos para esfriar -
tempo de cozimento: 50 minutos

you can add a little of fresh coconut shredded for a variation
flavorful.

1. heat the chicken. brush the eggplant with vegetable oil. place the eggplant
under the grill and cook until the eggplant is soft and the skin is carbonized -
almost black. remove from the chicken. let cool, then remove and discard the skin.
mash the eggplant in a smooth pulp. set aside.
2. in a bowl, beat the yogurt. add the onion, ginger, pepper,
cilantro, salt and mixture of spices; mix well.
3. Add the pulp of eggplant to the mixture of yogurt and mix well. cool,
covered, for about 20 minutes. Serve garnished with red pepper
crushed.

quick eggplant snack

*this is a very common snack in the east of India. cut the eggplant in thin
slices. Marinate with salt and pepper. add a pinch of asafoetida powder.
reserve for about 15 minutes. Fry in hot oil and serve immediately.*

Quiabo Frito Em Molho De Iogurte (Bhindi Ka Raita)

vegetable oil for frying

½ libra de quiabo picado

2 xícaras de iogurte natural

1 colher de sopa de coentro picado

½ colher de chá de cominho em pó

¼ colher de chá de pimenta vermelha em pó

sal de cozinha, a gosto

1 colher de sopa de sementes de cominho, torradas

serve 4 - tempo de preparo: 15 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos

do not let this dish rest for a long time, or the eggplant will lose its
crispness.

1. aqueça cerca de 1 polegada de óleo em uma panela funda a 350 graus em um termômetro de fritar.
2. Adicione alguns pedaços de quiabo e frite até ficar crocante. retire do óleo com uma escumadeira e transfira para uma toalha de papel para escorrer. continue até que todo o quiabo esteja frito. deixou de lado.
3. em uma tigela, bata o iogurte. adicione o coentro, o cominho em pó, a pimenta vermelha em pó e o sal; misture bem.
4. adicione o quiabo à mistura de iogurte. polvilhe com sementes de cominho e sirva.

torrando sementes de cominho

para torrar sementes de cominho, aqueça uma frigideira em fogo médio. adicione as sementes de cominho . asse até que as sementes liberem o aroma e comecem a escurecer. retire do fogo e guarde em uma jarra hermética.

Salada De Batata E Iogurte (Aloo Ka Raita)

3 batatas pequenas

2 xícaras de iogurte natural, batido

½ xícara de água fria

1 colher de chá de sementes de cominho, torradas e trituradas

¼ colher de chá de pimenta vermelha em pó

sal de cozinha, a gosto

cortar pimenta serrano verde, para enfeitar

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos, mais 20 minutos para esfriar -
tempo de cozimento: 10 minutos

este raita é tão versátil que pode ser servido junto com quase qualquer prato. e é fácil de agitar, mesmo quando você está com pressa.

1. descasque e corte as batatas em cubos de ½ polegada; ferva em água com sal para cobrir por 5 a 8 minutos ou até ficar macio. drenar.
2. em uma tigela, misture o iogurte, a água, as sementes de cominho, a pimenta vermelha em pó e o sal; misture bem. (omite a água se preferir uma consistência mais espessa.) Adicione as batatas e misture delicadamente.

3. leve à geladeira, coberto, por 20 minutos. Sirva guarnecido com pimenta verde cortada.

Salada De Cebola Roxa (Rani Pyaz)

1 xícara de cebolas pérola congeladas, descongeladas

½ xícara de vinagre branco

½ xícara de água

½ colher de chá de sementes de mostarda preta moída

1 chili verde serrano, semeado e picado

½ colher de chá de sal de mesa

algumas gotas de corante alimentar vermelho (opcional)

rende 1 xícara - tempo de preparo: 10 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos, mais 48 horas para preparar

esses pickles têm uma vida útil curta, portanto, use-os rapidamente.

1. Ferva a cebola perolada em cerca de 2 xícaras de água por cerca de 5 a 7 minutos. escorra e reserve.

2. em uma panela funda, leve o vinagre e a água para ferver. retire do fogo e reserve.

3. em uma tigela, misture a cebola pérola, sementes de mostarda, pimenta verde, sal e corante alimentar; misture bem. despeje o líquido de vinagre e água sobre a mistura de cebola.

4. esfrie e transfira para um recipiente hermético. leve à geladeira por 48 horas.

Salada De Pepino Do Sul Da Índia (Kheera Pachadi)

2 xícaras de iogurte natural, batido

½ colher de chá de sal de mesa

1 pimenta serrano verde picada

2 colheres de chá de coentro picado

1 colher de chá de açúcar

1 pepino grande sem sementes
1 colher de sopa de coco dessecado sem açúcar
1 colher de sopa de óleo vegetal
½ colher de chá de sementes de mostarda preta
4 folhas frescas de curry
1 chili vermelho seco, mal triturado
pitada de assa-fétida (opcional)

serve 4 - tempo de preparo: 15 minutos, mais pelo menos 30 minutos

para esfriar - tempo de cozimento: 5 minutos não adicione os pepinos até 30 minutos antes de estar pronto para servir, ou a salada ficará muito aguada.

1. em uma tigela, misture o iogurte, o sal, a pimenta verde, o coentro e o açúcar; misture bem. leve à geladeira, tampado, por pelo menos 30 minutos.
2. descasque e corte o pepino em cubos de ½ polegada e leve à geladeira.
3. cerca de 30 minutos antes de servir, escorra o pepino e acrescente à mistura de iogurte junto com o coco. deixou de lado.
4. em uma frigideira pequena, aqueça o óleo vegetal. quando o óleo estiver perto de fumer (após cerca de 1 minuto), adicione rapidamente as sementes de mostarda, folhas de curry, pimenta vermelha e asafetida. assim que as sementes de mostarda começarem a crepitar, retire do fogo.
5. Despeje sobre a mistura de pepino e iogurte e sirva imediatamente.

folhas de curry

O pó de caril não tem relação com as folhas de caril e não o substitui . se você comprar as folhas a granel, pode congelá-las para uso posterior.

Salada De Frango Tikka (Murgh Tikke Ka Salaad)

1 alface pequena
8 tomates cereja
1 pepino sem sementes pequeno
1 cebola roxa pequena, descascada

2 colheres de sopa de suco de limão fresco

4 xícaras de tikka de frango (ver receita na página 24)

1 colher de sopa de mistura de especiarias chaat (ver receita na página 14)

serve 4 - tempo de preparo: 10 minutos - tempo de cozimento: nenhum

geralmente, na Índia as saladas não são o prato principal, mas são servidas à parte.

este prato, entretanto, pode definitivamente ser uma refeição inteira.

1. lave bem a alface. seque bem. rasgue as folhas de alface em pedaços pequenos e coloque em uma tigela; deixou de lado.
2. corte os tomates, o pepino e a cebola roxa em cubos de ½ polegada. coloque em uma tigela, acrescente o suco de limão e misture bem.
3. adicione o tikka de frango à mistura de pepino; misture bem. divida a mistura em 4 porções iguais.
4. Coloque algumas folhas de alface em 4 tigelas de salada. adicione 1 porção da mistura de frango tikka a cada um. polvilhe cada saladeira com ¼ colher de chá de mistura de especiarias chaat e sirva.

Salada De Rabanete Vermelho (Mooli Ka Salaad)

10 pequenos rabanetes vermelhos

1 pepino sem sementes pequeno

1 colher de sopa de coentro picado

2 colheres de sopa de suco de limão fresco

1 dente de alho, descascado e esmagado

sal de cozinha, a gosto

serve 4 - tempo de preparo: 20 minutos - tempo de cozimento: nenhum

sirva com curry de cordeiro com nabos (página 115) e pão naan simples (página 205).

1. corte a parte superior dos rabanetes e juliana os rabanetes o mais finamente possível. descasque o pepino, corte em pedaços pequenos e juliana.

2. em uma tigela, misture todos os ingredientes; mexa para misturar bem. sirva imediatamente.

Salada De Batata Com Gergelim (Até Aur Aloo Ka Salaad)

4 batatas médias

1 pimenta serrano verde picada

1 colher de sopa de sementes de gergelim, torradas

2 colheres de sopa de suco de limão fresco

sal de cozinha, a gosto

algumas colheres de água morna

1 chili vermelho seco, mal triturado

½ colher de chá de pimenta-do-reino moída na hora

coentro picadinho, para enfeitar

serve 4 - tempo de preparo: 10 minutos - tempo de cozimento: 10 minutos

sirva junto com pão de espinafre (página 209) ou pão frito com sabor de carambola (página 218). os sabores complexos se harmonizam.

1. descasque e corte as batatas em cubos de ½ polegada; ferva em água e sal, tampado, por 5 a 8 minutos ou até ficar macio. drenar.

2. em uma tigela grande, misture as batatas, o pimentão verde, as sementes de gergelim, o suco de limão e o sal; misture bem. adicione a água morna e mexa bem.

3. quando estiver pronto para servir, polvilhe com a pimenta vermelha seca, a pimenta-do-reino moída e o coentro picado. sirva imediatamente.

Salada De Cenoura E Tomate (Gajar Aur Tamatar Ka Salaad)

2 pequenos tomates maduros

2 cenouras pequenas, descascadas

1 colher de sopa de folhas de hortelã fresca picadas

2 colheres de sopa de suco de limão fresco

1 colher de chá de sementes de cominho, torradas e quase trituradas

1 colher de chá de açúcar

sal de cozinha, a gosto

algumas datas, finamente picadas (opcional)

serve 4 - tempo de preparo: 10 minutos, mais o tempo para esfriar - tempo de cozimento: nenhum

esta salada leve pode ser preparada com antecedência e resfriada até que você esteja pronto para servir. Sirva com arroz de camarão picante (página 180).

1. corte os tomates e as cenouras em cubos de $\frac{1}{2}$ polegada e coloque-os em uma tigela; deixou de lado.

2. em uma tigela separada, misture as folhas de hortelã, suco de limão, sementes de cominho, açúcar e sal; misture bem.

3. Despeje a mistura de hortelã e limão sobre os tomates e as cenouras; jogue bem. cubra e leve à geladeira. Sirva com algumas tâmaras, se desejar.

Salada De Manga Do Sul Da Índia (Amba Pachadi)

2 xícaras de iogurte natural, batido

$\frac{1}{2}$ colher de chá de sal de mesa

1 pimenta serrano verde picada

2 colheres de chá de coentro picado

1 colher de chá de açúcar

2 pequenas mangas verdes, descascadas e cortadas em cubos

2 colheres de sopa de coco dessecado sem açúcar

$\frac{1}{4}$ xícara de feijão mungo, cozido (opcional)

1 colher de sopa de óleo vegetal

$\frac{1}{2}$ colher de chá de sementes de mostarda preta

4 folhas frescas de curry

1 chili vermelho seco, mal triturado

pitada de assa-fétida (opcional)

serve 4 - tempo de preparação: 20 minutos, mais pelo menos 30 minutos para

esfriar - tempo de cozimento: 5 minutos

experimente fazer esta salada sem o iogurte. você também pode usar mangas raladas em vez de em cubos.

1. em uma tigela, misture o iogurte, o sal, a pimenta verde, o coentro e o açúcar; misture bem. adicione as mangas e o coco; misture bem. se você estiver usando feijão mungo, adicione-os agora. leve à geladeira, tampado, por pelo menos 30 minutos.

2. Em uma frigideira pequena, aqueça o óleo vegetal. quando o óleo estiver perto de fumer (após cerca de 1 minuto), adicione rapidamente as sementes de mostarda, folhas de curry, pimenta vermelha e asafetida. assim que as sementes de mostarda começarem a crepitar, retire do fogo; despeje sobre a mistura de iogurte. sirva imediatamente.

mangas cruas

assista a qualquer filme antigo do índio e, no minuto em que a protagonista estende a mão para pegar uma manga verde, o público engasga, "ela está grávida!" na Índia, acredita-se que, por causa de seu sabor azedo, as mulheres grávidas anseiam por essa fruta crua e crocante. para um lanche fácil, corte a manga (com casca), polvilhe com mistura de especiarias chaat (página 14) ou sal preto e divirta-se!

Batata Mentolada Com Molho De Iogurte (Aloo Pudine Ka Raita)

3 batatas pequenas

2 xícaras de iogurte natural, batido

1 colher de chá de sementes de cominho, torradas e quase trituradas

¼ colher de chá de pimenta vermelha em pó

¼ colher de chá de sal preto

2 colheres de sopa de folhas de hortelã fresca picadas

pimentas vermelhas frescas picadas, para enfeitar

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 10 minutos, mais 20 minutos

para esfriar sirva este prato junto com arroz branco com frango (página 173). você também pode fazer esta salada com espinafre cozido picado em vez de hortelã.

1. descasque e corte as batatas em cubos de ½ polegada; ferva em água e sal, tampado, por 5 a 8 minutos ou até ficar macio. drenar.
2. em uma tigela, misture o iogurte, sementes de cominho, pó de pimenta vermelha e sal; misture bem. Junte as batatas e as folhas de hortelã, mexendo delicadamente.
3. leve à geladeira, coberto, por 20 minutos. decore com pimentas vermelhas e sirva.

Salada De Repolho Maharastriana (Bundh Gobi Ka Salaad)

2 xícaras de repolho picado

¼ xícara de pimentão vermelho finamente picado

¼ xícara de espinafre picado

½ xícara de coco dessecado sem açúcar

¼ xícara de amendoim torrado salgado, quase triturado

2 colheres de sopa de suco de limão fresco

sal de cozinha, a gosto

coentro picadinho, para enfeitar

pimenta preta esmagada, a gosto, para enfeitar

serve 4 - tempo de preparo: 20 minutos, mais pelo menos 1 hora para esfriar - tempo de cozimento: nenhum

serve com sopa de coco e tomate (página 51) e recheio de ervilhas verdes (página 213).

em uma tigela, misture o repolho, o pimentão vermelho, as folhas de espinafre, o coco, o amendoim, o suco de limão e o sal; misture bem. cubra e leve à geladeira por pelo menos 1 hora. polvilhe com coentro e pimenta-do-reino para enfeitar antes de servir.

Pão Maharastriano E Salada De Milho (Sanja)

2 fatias de pão branco

2 colheres de sopa de óleo vegetal

½ colher de chá de sementes de mostarda preta

Pedaço de gengibre fresco de 1 polegada, descascado e picado

1 cebola roxa pequena, descascada e picada

1 pimentão serrano verde, semeado e picado

sal de cozinha, a gosto

¼ colher de chá de açafrão em pó

1 chili vermelho seco, mal triturado

2 xícaras de grãos de milho, cozidos

¼ xícara de coco dessecado sem açúcar

1 colher de sopa de suco de limão fresco

2 colheres de sopa de coentro picado

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos - tempo de cozimento: 5–10 minutos você pode servir este prato no café da manhã junto com limonada de açafrão (página 43) ou leiteinho maharastriano (página 44).

1. corte o pão em pedaços pequenos; deixou de lado.

2. Em uma frigideira média, aqueça o óleo. adicione as sementes de mostarda e gengibre. quando as sementes de mostarda estalarem, acrescente a cebola, a pimenta verde, o sal, açafrão em pó e a pimenta vermelha. Refogue até a cebola ficar transparente, cerca de 2 a 3 minutos.

3. Adicione o pão e os grãos de milho à frigideira. misture bem e cozinhe por mais 2 a 3 minutos.

4. retire do fogo e transfira para uma travessa. polvilhe com coco, suco de limão e coentro. sirva quente.

milho para o café da manhã

sim, você pode comer milho no café da manhã. aqueça uma frigideira média, acrescente um pouco de milho doce (creme), cubinhos de pimentão, um pouco de manteiga, queijo ralado e algumas colheres de sopa de leite; misture bem. Tempere com sal e pimenta a gosto. sirva sobre um pão

levemente amanteigado de sua escolha.

Salada De Cebola Com Punjabi (Laccha De Punjabi)

1 cebola roxa, descascada

2 pimentas verdes serrano, fatiadas

1 colher de sopa de suco de limão fresco

sal de cozinha, a gosto

½ colher de chá de coentro picado

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: nenhum

adicione mistura de especiarias chaat (página 14) a este prato em vez de sal para um sabor picante único.

corte a cebola em rodela e arrume-a em uma travessa. Cubra com as pimentas verdes e polvilhe com suco de limão e sal. decore com coentro e sirva.

Salada De Leite De Coco (Nariel Ka Raita)

1 cebola roxa pequena, descascada

1 tomate pequeno

Pedaço de gengibre fresco de 1 polegada, ralado

1 pimentão serrano verde, semeado e picado

2 colheres de sopa de coentro picado

2 colheres de sopa de coco ralado ou coco fresco ralado

4-6 colheres de sopa de leite de coco leve

sal de cozinha, a gosto

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos, mais 20 minutos para esfriar - tempo de cozimento: nenhum

o nome indiano para este prato é enganoso, já que o termo raita geralmente se refere a um prato que contém iogurte. este prato usa leite de coco.

Pique a cebola e o tomate e coloque em uma tigela grande. adicione o

gengibre, a pimenta verde, o coentro, o coco e o sal; misture bem. Despeje o leite de coco na salada. cubra e leve à geladeira por pelo menos 20 minutos. sirva frio.

Salada De Abacaxi (Ananas Ka Raita)

2 xícaras de iogurte natural, batido

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

1 colher de chá de sementes de cominho, torradas e quase trituradas

1 xícara de pedaços de abacaxi (fresco ou enlatado e escorrido)

sal de cozinha, a gosto

1 colher de sopa de óleo vegetal

½ colher de chá de sementes de mostarda preta

4 folhas frescas de curry

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 5 minutos

este prato é muito popular no sul da Índia. sirva junto com costeletas de cordeiro com sabor de gengibre (página 127) para obter uma combinação única de sabores.

1. em uma tigela, misture o iogurte, o pó de pimenta vermelha e as sementes de cominho; misture bem.
2. Adicione os pedaços de abacaxi e o sal à mistura de iogurte e misture bem. deixou de lado.
3. Em uma frigideira média, aqueça o óleo. adicione as sementes de mostarda e as folhas de curry. quando as sementes de mostarda estalarem, retire do fogo e despeje sobre a salada de iogurte. sirva imediatamente.

Salada De Uva (Angoor Ka Raita)

1 xícara de uvas verdes sem sementes

1 xícara de uvas pretas sem sementes

¼ xícara de framboesas vermelhas

¼ xícara de amoras

2 colheres de sopa de coco ralado ou coco fresco ralado

1 colher de chá de açúcar

sal de cozinha, a gosto

¼ colher de chá de pimenta preta

½ xícara de leite de coco leve

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos, mais pelo menos 1 hora para esfriar - tempo de cozimento: ninguém

tente usar açúcar mascavo em vez de açúcar normal para um sabor doce especial. coma isso como acompanhamento com espetadas picantes de cordeiro picadas (página 126).

1. em uma tigela grande, misture as uvas, as frutas vermelhas e o coco. adicione o açúcar, sal e pimenta-do-reino; misture bem.
2. Despeje o leite de coco na salada. cubra e leve à geladeira por pelo menos 1 hora. sirva frio.

Salada De Taro Com Especiarias (Chatpata Arvi Ka Salaad)

2 raízes de taro (também chamadas dasheen), descascadas

2 batatas descascadas

2 colheres de sopa de suco de limão fresco

½ colher de chá de sal preto

2 colheres de sopa de coentro picado, mais extra para enfeitar

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos

você pode incrementar esta salada suave com uma pitada de pimenta vermelha em pó. se você não conseguir encontrar taro, experimente inhame ou batata-doce.

1. coloque as raízes do taro e as batatas em uma panela com água suficiente para cobrir; ferva até ficar macio. escorra e deixe esfriar.
2. corte o taro e as batatas em cubos e coloque-os numa tigela grande. Adicione o suco de limão, sal preto e coentro à tigela e misture bem.

3. Sirva imediatamente, guarnecido com coentro.

Salada De Cenoura Ralada (Gajar Ka Salaad)

2 xícaras de cenouras desfiadas

2 colheres de sopa de amendoim torrado, aproximadamente triturado

1 pimenta serrano verde picada

2 colheres de sopa de suco de limão fresco

1 colher de sopa de óleo vegetal

½ colher de chá de sementes de mostarda preta

sal de cozinha, a gosto

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 5 minutos

esta salada de cores vivas é um acompanhamento perfeito para o peixe malabari (página 149).

1. em uma tigela, misture a cenoura, o amendoim, a pimenta verde e o suco de limão; misture bem. deixou de lado.

2. Em uma frigideira pequena, aqueça o óleo. adicione as sementes de mostarda. quando as sementes começarem a estalar, retire do fogo e despeje sobre as cenouras.

3. adicione sal a gosto e misture bem. sirva imediatamente.

Capítulo 6: Do Mercado De Vegetais (Subzi Mandi Se)

Batatas em um molho cremoso (dum aloo)

curry de queijo e espinafre (paalak paneer)

mostarda punjabi (sarson da saag)

palitos de batata (bengali aloo charchari)

berinjela assada (baigan ka bhatha)

vegetais mistos (makki ki subzi)
cogumelos reais com molho de castanha de caju (guchhi nawabi)
endro e batata (aloo soa ki subzi)
calda de leite integral e curry de ervilhas (khoya matar wale)
curry de pimenta (mirchi ka salan)
quiabo frito (bharwan bhindi)
repolho com sementes de mostarda preta (muttakos poriyal)
cenoura com especiarias e ervilhas (gajar mattar ki subzi)
couve-flor frita (gobi ki subzi)
batatas com sabor de feno-grego (methi aloo ki subzi)
curry de batata (assami ril do)
couve-flor de alho (lehsuni gobi manchurian)
arroz do sul da Índia e delícia de vegetais (bissi bela hulianna)
vegetais misturados em molho de coco (avial)
batatas maharastrianas (batate che bhajji)
batatas bengali (aloo pooshto)
takatak de couve-flor (gobi takatak)
feijão verde com coco (feijão lebre nariel wale)

Batatas Em Um Molho Cremoso (Dum Aloo)

12-14 pequenas batatas novas, com casca

4 xícaras, mais 2 colheres de sopa de óleo vegetal

1 colher de chá de sementes de cominho

1 colher de chá de gengibre ralado

1 cebola roxa de tamanho médio, picada

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

¼ colher de chá de açafrão em pó

¼ colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

½ colher de chá de coentro em pó

2 cravos

½ colher de chá de sementes de erva-doce ou sementes de anis

1 (1 polegada) em pau de canela

1 xícara de tomate em puré (fresco ou enlatado)

1 xícara de iogurte natural, batido

1 xícara de água quente

sal a gosto

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: 55 minutos

servir com pão indiano frito (página 204) ou pão tufado (página 216).

1. lave bem as batatas e ferva em água por 10 a 12 minutos, até ficarem macias. escorra e deixe esfriar.

2. Aqueça 4 xícaras de óleo em uma panela funda a 370 graus em um termômetro de fritar. Pique as batatas com um garfo (isso permitirá que os temperos entrem). adicione algumas batatas ao óleo e frite até dourar. retire as batatas com uma escumadeira e coloque sobre papel toalha para escorrer o excesso de óleo. continue até que todas as batatas estejam fritas, deixando o óleo voltar a 370 graus entre os lotes. deixou de lado.

3. em uma frigideira grande, aqueça as 2 colheres de sopa de óleo restantes em alta temperatura. aqueça até um pouco abaixo do ponto de defumação (cerca de 45 segundos) e, em seguida, adicione as sementes de cominho. quando começarem a estourar, acrescente o gengibre e as cebolas; refogue até que as cebolas estejam douradas.

4. em rápida sucessão, adicione a pimenta vermelha em pó, açafrão em pó, a mistura de especiarias, o coentro em pó, o cravo-da-índia, as sementes de erva-doce e o pau de canela. mexendo continuamente, frite por cerca de 30 segundos. adicione os tomates e continue mexendo por mais 2 a 3 minutos. adicione o iogurte e cozinhe por mais 5 minutos. Adicione as batatas e frite por mais 1 minuto, mexendo sempre. adicione a água e volte a ferver.

5. reduza o fogo, tampe e cozinhe por cerca de 20 minutos. adicione sal a

gosto. retire do fogo e mexa bem. servir quente.

Curry De Queijo E Espinafre (Paalak Paneer)

2 colheres de sopa de óleo vegetal

1 cebola roxa de tamanho médio, descascada e picada

2½ colheres de chá de alho e gengibre

colar (página 13)

¼ xícara de purê de tomate (fresco ou enlatado)

2 pimentas verdes serrano, com sementes e picadas (opcional)

¼ colher de chá de açafrão em pó

½ colher de chá de mistura de especiarias quentes (página 12)

½ colher de chá de cominho em pó

½ colher de chá de coentro em pó

¼ colher de chá de pimenta vermelha em pó

sal de cozinha, a gosto

1 pacote (10 onças) de espinafre congelado picado , descongelado

½ xícara de água, em temperatura ambiente

1 xícara de queijo indiano, frito (veja abaixo)

1 colher de sopa de creme de leite, para enfeitar

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 45 minutos

você pode fazer um purê de espinafre antes de começar, se gostar do molho realmente cremoso. sirva com pão naan quente simples (página 205).

1. em uma frigideira média, aqueça o óleo vegetal em fogo médio. adicione a cebola e frite, mexendo continuamente até que a cebola fique dourada, cerca de 5 minutos.

2. Adicione a pasta de gengibre e alho e refogue por 1 minuto. adicione o purê de tomate e cozinhe por 2 minutos.

3. adicione rapidamente os pimentões verdes, açafrão em pó, mistura de especiarias, pó de cominho, pó de coentro, pimentão vermelho em pó e sal;

refogue por 30 segundos.

4. Adicione o espinafre e frite por cerca de 3 minutos, mexendo sempre. adicione a água e cozinhe, sem tampar, em fogo baixo por cerca de 20 minutos. se a mistura começar a secar, adicione mais água. cozinhe até o espinafre ficar macio.

5. adicione o queijo indiano à mistura de espinafre; refogue, descoberto, por 5 minutos. decore com o creme de leite e sirva quente.

onde posso encontrar queijo indiano frito?

você pode comprar queijo indiano prefrito (paneer) em sua mercearia local . se quiser fritar em casa, prepare o aparador conforme descrito na página 12. em uma frigideira funda, aqueça o óleo em fogo médio. Frite alguns pedaços de paneer até dourar em todos os lados. retire e coloque sobre uma toalha de papel para absorver o excesso de óleo.

Mostarda Punjabi (Sarson Da Saag)

1 libra de folhas de mostarda congeladas, descongeladas

¼ libra de folhas de espinafre congeladas , descongeladas

1 nabo pequeno, descascado e cortado em cubos

3 xícaras de água (ou mais, conforme necessário)

2 colheres de sopa de manteiga clarificada (ver receita na página 15)

1 colher de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

2 colheres de sopa de fubá

sal de cozinha, a gosto

manteiga, cortada em cubos, para enfeitar

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: 45 minutos

este é um prato delicioso do estado indiano de punjab. Sirva junto com pão achatado de milho indiano (página 221).

1. em uma panela funda, misture as folhas de mostarda, folhas de espinafre e nabo. adicione cerca de 2 xícaras de água e leve para ferver. cozinhe até os nabos ficarem macios, cerca de 12 minutos. retire do fogo e escorra toda a água. deixe os vegetais esfriarem à temperatura ambiente.

2. Use um processador de alimentos para purificar a mistura de vegetais em uma pasta grossa. deixou de lado.

3. em uma panela grande, aqueça a manteiga clarificada, acrescente a pasta de alho e gengibre e refogue por 30 segundos. adicione o purê de vegetais; refogue por 2 minutos. adicione o fubá à frigideira e misture bem. para garantir que o fubá não amolece, misture com as costas da colher de cozimento. Adicione sal a gosto.

4. adicione 1 xícara de água à frigideira. cozinhe por 25 minutos em fogo baixo. adicione mais água se os vegetais começarem a ficar secos. Sirva quente, guarnecido com alguns cubos de manteiga.

fubá vem do milho

a farinha de milho vem do milho, ou milho, como o nome sugere. esta farinha grossa amarela é usada para dar textura aos pratos. não o confunda com o amido de milho, que é branco e pulverulento e geralmente usado como agente espessante.

Palitos De Batata (Bengali Aloo Charchari)

4 batatas médias, descascadas

1 cebola roxa pequena, descascada

2 colheres de sopa de óleo vegetal

¼ colher de chá de açafrão em pó

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

sal de cozinha, a gosto

aproximadamente ¼ xícara de água, em temperatura ambiente

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos

bengala, um estado no leste da Índia onde este prato se origina, é freqüentemente chamado de sonar bangla (bengala dourada) por causa dos campos de mostarda que cobrem o campo.

1. corte as batatas e as cebolas no sentido do comprimento, como faria para as batatas fritas. deixou de lado.

2. Em uma frigideira média, aqueça o óleo vegetal em fogo médio. adicione a

cebola e refogue até ficar transparente, cerca de 3 a 4 minutos.

3. coloque as batatas na frigideira; refogue por mais 3 a 5 minutos.

4. adicione o açafrão, a pimenta vermelha em pó e o sal na frigideira; refogue, mexendo sempre, por 1 minuto.

5. adicione a água, tampe e cozinhe até que as batatas estejam macias.

bengali panch phoron

panch phoron, ou mistura de cinco especiarias, é uma marca registrada da culinária bengali. não confundir com o pó de cinco especiarias chinesas, essa mistura contém sementes de erva-doce, cominho, mostarda, feno-grego e erva-doce selvagem (também chamada de sementes de nigela). ao contrário de algumas das outras misturas de especiarias discutidas neste livro, essa mistura é armazenada sem torrar. as sementes da mistura são inteiras e não trituradas.

Berinjela Assada (Baigan Ka Bhartha)

3 libras de berinjela (cerca de 2 berinjelas de tamanho médio)

4 colheres de sopa de óleo vegetal

1 cebola roxa pequena, descascada e picada grosseiramente

1 colher de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

¼ colher de chá de pimenta vermelha em pó

1 colher de chá de coentro em pó

2 tomates médios, finamente picados

sal de cozinha, a gosto

coentro fresco picado, para enfeitar (opcional)

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 1 hora

para obter um autêntico sabor de defumado, asse a berinjela em carvão quente.

1. pré-aqueça o forno a 475 graus.

2. pincele a berinjela com 2 colheres de sopa de óleo vegetal. coloque a berinjela em uma assadeira forrada com papel alumínio e leve ao forno.

cozinhe até que a berinjela esteja macia e a pele carbonizada, cerca de 40 minutos. retire do forno para esfriar.

3. descasque a berinjela e descarte a casca. amasse a berinjela com um garfo até obter uma polpa lisa. deixou de lado.

4. Em uma frigideira grande, aqueça as 2 colheres de sopa de óleo vegetal restantes em fogo médio. adicione a cebola e refogue até ficar transparente. adicione a pasta de gengibre e alho, pimenta vermelha em pó e coentro em pó; refogue por 30 segundos.

5. adicione os tomates e refogue por cerca de 5 minutos, mexendo sempre. use a parte de trás da espátula para amassar os tomates. quando a mistura estiver pronta, o óleo começará a se separar da mistura.

6. adicione a berinjela e o sal; misture bem. frite por cerca de 7 a 10 minutos, mexendo sempre. retire do fogo. sirva quente e decore com coentro (opcional).

assando berinjelas

você pode usar o queimador do fogão a gás para assar berinjela. use uma pinça para segurar a berinjela sobre o fogo. gire constantemente até que todos os lados estejam carbonizados e a berinjela esteja completamente assada.

Vegetais Mistos (Makki Ki Subzi)

2 colheres de sopa de óleo vegetal

½ colher de chá de sementes de mostarda preta

4-5 folhas frescas de curry

Pedaço de gengibre de 1 polegada, descascado e cortado em juliana

2 xícaras de grãos de milho cozidos ou grãos de milho enlatados, escorridos

1 pimentão vermelho, semeado e picado

1 pimentão verde, semeado e picado

1 pimentão amarelo, semeado e picado

1 pimenta vermelha seca, esmagada

água, se necessário

2 colheres de sopa de coco dessecado sem açúcar

¼ colher de chá de açúcar

sal de cozinha, a gosto

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos - tempo de cozimento: 15 minutos

as cores do pimentão tornam este prato muito marcante na aparência. sirva-os com pão de espinafre (página 209) ou pão temperado (página 210).

1. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo vegetal em média. adicione as sementes de mostarda. quando começarem a estalar, adicione as folhas de curry e o gengibre. refogue por alguns segundos.
2. Adicione o milho, todos os pimentões e a pimenta vermelha seca. refogue por alguns minutos até que os pimentões estejam macios. se a mistura começar a grudar, adicione algumas colheres de sopa de água por vez.
3. adicione o coco, o açúcar e o sal; refogue por mais 1 minuto. servir quente.

pimentas que picam

se você morder um chili verde, não pegue a água; não vai ajudar a acalmar sua boca. em vez disso, use um pouco de açúcar ou iogurte natural para obter alívio imediato do calor.

Cogumelos Reais Com Molho De Castanha De Caju (Guchhi Nawabi)

2 colheres de sopa de caju sem sal porcas

4 colheres de sopa de óleo vegetal

2 cápsulas de cardamomo verde

1 cápsula de cardamomo preto

2 cravos

1 (1 polegada) em pau de canela

1 folha de louro

1 colher de chá de alho picado

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

1 colher de chá de coentro em pó

1 cebola roxa pequena picada

água, conforme necessário

½ xícara de iogurte natural, batido

½ xícara de leite integral

1 libra de cogumelos brancos, limpos

sal de cozinha, a gosto

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos, mais 20 minutos para mergulhar -
tempo de cozimento: 45 minutos

os nawabs, a realeza muçulmana da Índia antiga, introduziram nozes na culinária indiana.

1. Molhe as castanhas de caju em um copo d'água por cerca de 20 minutos. escorra e triture até formar uma pasta no processador de alimentos. deixou de lado.
2. Em uma frigideira média, aqueça o óleo vegetal em fogo médio. adicione rapidamente o cardamomo verde, o cardamomo preto, o cravo, o pau de canela, a folha de louro e o alho picado; refogue por cerca de 30 segundos.
3. adicione a pimenta vermelha em pó, o coentro em pó e a cebola picada; refogue por 2 minutos. se a mistura de especiarias grudar na frigideira, adicione algumas colheres de sopa de água. continue a refogar até que as cebolas estejam douradas, cerca de 7 minutos. adicione a pasta de castanha de caju e mexa por mais 1 minuto.
4. adicione o iogurte e o leite; misture bem. cozinhe em fogo baixo até que o óleo comece a se separar da mistura de especiarias. se preferir uma consistência mais fina, adicione água.
5. adicione os cogumelos e o sal e cozinhe por cerca de 5 a 8 minutos ou até que os cogumelos estejam completamente cozidos. servir quente.

o valor de fresco

uma dica simples, que vale seu peso em ouro, é usar especiarias frescas. se seus temperos não tiverem nenhum aroma, eles perderam sua potência e não devem ser usados. especiarias frescas podem alterar completamente o sabor

de um prato.

Endro E Batata (Aloo Soa Ki Subzi)

2 colheres de sopa de óleo vegetal

½ colher de chá de sementes de cominho

2 pimentas verdes, com sementes e picadas

3 batatas médias, descascadas e cortadas em cubos

½ xícara de ervilhas congeladas, descongeladas

¼ xícara de endro fresco picado

¼ colher de chá de açafrão em pó

sal de cozinha, a gosto

água, conforme necessário

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 15 minutos

sirva com qualquer salada de sua escolha e o pão de feno-grego assado (página 219).

1. em uma frigideira média, aqueça o óleo em fogo médio. adicione as sementes de cominho. quando começarem a estalar, adicione as pimentas verdes; refogue por 10 segundos.

2. Adicione as batatas e refogue por cerca de 2 minutos. adicione as ervilhas, endro, cúrcuma e sal; refogue por mais 2 minutos.

3. adicione algumas colheres de sopa de água, tampe e cozinhe em fogo baixo até que as batatas e as ervilhas estejam cozidas, cerca de 10 a 12 minutos. servir quente.

Calda De Leite Integral E Curry De Ervilhas (Khoya Matar Wale)

2 colheres de sopa de óleo vegetal

1 (1 polegada) em pau de canela

2 cravos

1 colher de chá de sementes de cominho

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

¼ colher de chá de açafão

1 colher de chá de coentro em pó

½ xícara de iogurte natural, batido

2 xícaras de ervilhas congeladas, descongeladas

½ xícara de calda de leite integral (ver receita na página 15)

sal de cozinha, a gosto

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos

esta receita é um clássico do pitoresco estado indiano da Caxemira.

1. Em uma frigideira média, aqueça o óleo em fogo médio. adicione o pau de canela, o cravo e as sementes de cominho. quando as sementes começarem a chiar, adicione o pó de pimenta vermelha, açafão em pó e o coentro; mexa por 10 segundos.

2. Adicione o iogurte e misture bem. Refogue por cerca de 5 minutos ou até que o óleo comece a se separar da mistura de especiarias.

3. adicione as ervilhas, calda de leite integral e sal. cozinhe por cerca de 10 minutos ou até que as ervilhas estejam macias. servir quente.

Curry De Pimenta (Mirchi Ka Salan)

8 pimentões verdes grandes (anaheim ou cubanelle)

1 colher de chá de polpa de tamarindo

1 colher de chá de sementes de cominho

2 colheres de chá de sementes de coentro

¼ colher de chá de sementes de feno-grego

1 colher de chá de sementes de papoula branca

2 colheres de sopa de sementes de gergelim

2 ½ colheres de sopa de coco dessecado sem açúcar

4 colheres de sopa de óleo vegetal

1 cebola roxa pequena picada

1 colher de sopa de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

¼ colher de chá de pimenta vermelha em pó

¼ colher de chá de açafrão em pó

sal de cozinha, a gosto

1 xícara de água quente

serve 4 - tempo de preparação: 20 minutos - tempo de cozimento: 30 minutos

este prato não é para os fracos de estômago ou coração. Sirva com arroz basmati simples (página 160) e uma jarra grande de água fria!

1. remova as hastes das pimentas verdes. corte uma fenda na lateral de cada pimenta para remover as sementes, mas não separe as metades; descarte os caules e as sementes e reserve as pimentas. adicione a polpa de tamarindo a 2 colheres de sopa de água morna e deixe de molho.

2. Em uma frigideira pequena, asse as sementes de cominho, coentro, fenogregó, papoula e gergelim. à medida que as especiarias começam a escurecer e a libertar o aroma (menos de 1 minuto), acrescente o coco e asse por mais 15 segundos. Remova do quente e deixe esfriar. moer até ficar em pó usando um pilão e almofariz ou moedor de especiarias.

3. em uma frigideira grande, aqueça o óleo em fogo médio. adicione as pimentas verdes. assim que as pimentas desenvolverem manchas marrons, use uma escumadeira para retirá-las da frigideira e reserve. no mesmo óleo, refogue a cebola picada e a pasta de gengibre e alho até que as cebolas dourem.

4. Adicione a pimenta vermelha e açafrão em pó, sal e especiarias moídas. misture bem e refogue por 2 minutos. coloque os pimentões verdes de volta na panela e adicione a água. cozinhe, coberto, por 5 a 8 minutos.

5. Coe o tamarindo e descarte o resíduo. adicione a polpa de tamarindo coada e misture bem. cozinhe por mais 1 minuto. servir quente.

Quiabo Frito (Bharwan Bhindi)

1 ½ libra de quiabo

1 colher de sopa de coentro em pó

2 colheres de chá de açafrão em pó

1½ colher de chá (ou a gosto) de pimenta vermelha em pó

2 colheres de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

2 colheres de chá de cominho em pó

1 colher de chá de manga seca em pó

4 colheres de sopa de óleo vegetal

1 cebola roxa de tamanho médio, descascada e picada

1 colher de sopa de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

2 pimentões verdes serranos, cortados no sentido do comprimento

sal de cozinha, a gosto

água, conforme necessário

serve 4 - tempo de preparação: 20 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos

sirva com salada de rabanete vermelho (página 61) e pão indiano simples (página 202).

1. lave o quiabo e seque bem. corte o talo de cada pedaço e faça um corte longitudinal. tenha cuidado para não cortar totalmente.
2. em uma tigela, misture o pó de coentro, açafrão em pó, o pó de pimenta vermelha, a mistura de especiarias, o pó de cominho e a manga seca em pó. Misture bem e reserve.
3. usando a ponta pontiaguda de uma faca ou uma colher pequena, coloque um pouco da mistura de especiarias secas em cada pedaço de quiabo.
4. em uma frigideira grande, aqueça o óleo em média. adicione a cebola e a pasta de gengibre e alho; Refogue por cerca de 3 minutos, até que a cebola fique transparente. adicione o quiabo e as pimentas verdes e refogue por cerca de 4 minutos. adicione o sal e qualquer mistura de especiarias secas restante. reduza o fogo para médio-baixo.
5. adicione cerca de 3 colheres de sopa de água, tampe e cozinhe por cerca de 10 minutos ou até que o quiabo esteja macio. servir quente.

Repolho Com Sementes De Mostarda Preta (Muttakos Poriyal)

2 colheres de sopa de óleo vegetal

1 colher de chá de sementes de mostarda preta

2 pequenas pimentas vermelhas secas, mal trituradas

8 folhas frescas de curry

1 quilo de repolho, finamente picado

sal de cozinha, a gosto

½ colher de chá de açafrão em pó

¼ colher de chá de pimenta vermelha em pó

2 colheres de sopa de flocos de coco

serve 4 - tempo de preparo: 10 minutos - tempo de cozimento: 15 minutos

poriyals, ou vegetais secos com especiarias, originários do sul da Índia. Sirva com arroz de limão (página 165).

1. aqueça o óleo vegetal em média. adicione as sementes de mostarda, pimenta vermelha e folhas de curry. quando as sementes de mostarda começarem a estalar, acrescente o repolho.

2. Refogue o repolho por 2 minutos. adicione o sal, açafrão e a pimenta vermelha em pó; misture bem e refogue por mais 1 minuto.

3. tampe e cozinhe em fogo baixo até que o repolho esteja macio, cerca de 8 minutos, mexendo ocasionalmente. se o repolho grudar na frigideira, acrescente algumas colheres de sopa de água.

4. Adicione o coco e cozinhe por mais 2 minutos em fogo médio.

Cenoura Com Especiarias E Ervilhas (Gajar Mattar Ki Subzi)

2 colheres de sopa de óleo vegetal

1 colher de chá de sementes de cominho

2 cenouras médias (frescas ou congeladas), descascadas e cortadas em cubos

2 xícaras de ervilhas (frescas ou congeladas)

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

¼ colher de chá de açafrão em pó

1 colher de chá de coentro em pó

sal de cozinha, a gosto

água, conforme necessário

serve 4 - tempo de preparo: 5 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos

as cenouras e ervilhas salteadas no cominho proporcionam um prato saudável e de sabor suave.

1. Em uma frigideira média, aqueça o óleo vegetal em fogo alto. adicione as sementes de cominho. quando as sementes começarem a chiar, acrescente as cenouras e as ervilhas; refogue por cerca de 2 minutos.

2. adicione os temperos secos e o sal e misture bem; refogue por cerca de 2 minutos (se os temperos secos começarem a grudar, adicione algumas colheres de sopa de água).

3. reduza o fogo e adicione 2 a 3 colheres de sopa de água na frigideira. tampe e cozinhe por cerca de 15 minutos ou até que as cenouras e as ervilhas estejam cozidas. servir quente.

Couve-Flor Frita (Gobi Ki Subzi)

1 ½ libra de couve-flor

3 colheres de sopa de óleo vegetal

Pedaço de gengibre fresco de 1 polegada, juliana

2 colheres de chá de coentro em pó

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

¼ colher de chá de açafrão em pó

sal de cozinha, a gosto

água, conforme necessário

serve 4 - tempo de preparo: 5 minutos - tempo de cozimento: 15-20 minutos

se sobrar alguma coisa, use na receita de recheio de couve-flor (página 212) para fazer um pão recheado delicioso.

1. quebrar a couve-flor em pequenas florzinhas. deixou de lado.
2. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo vegetal em fogo alto. adicione o gengibre e refogue por cerca de 10 segundos. adicione os floretes da couve-flor e refogue por cerca de 3 a 4 minutos. adicione o coentro, a pimenta vermelha e açafrão em pó; refogue por 1 minuto.
3. reduza o fogo para baixo. adicione o sal e 2 a 3 colheres de sopa de água. tampe e cozinhe até que a couve-flor esteja pronta, cerca de 5 a 10 minutos. servir quente.

Batatas Com Sabor De Feno-Grego (Methi Aloo Ki Subzi)

4 batatas médias

3 colheres de sopa de óleo vegetal

2 dentes de alho esmagados

2 colheres de sopa de folhas de feno-grego secas

¼ colher de chá de açafrão em pó

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

1 ½ colher de chá de coentro em pó

sal de cozinha, a gosto

água, conforme necessário

serve 4 - tempo de preparo: 10 minutos - tempo de cozimento: 15-20 minutos

se você quiser usar folhas frescas de feno-grego neste prato, adicione cerca de ¼ xícara das folhas frescas picadas.

1. descasque e corte as batatas em cubos. deixou de lado.
2. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo vegetal em fogo alto. adicione os dentes de alho e as batatas; refogue por cerca de 2 minutos.
3. adicione as folhas de feno-grego; açafrão, pimentão vermelho e pó de coentro. Refogue por 1 minuto e adicione sal.
4. reduza o fogo e adicione 2 a 3 colheres de sopa de água. tampe e cozinhe por cerca de 8 a 10 minutos ou até que as batatas estejam macias. servir quente.

Curry De Batata (Assami Ril Do)

10 batatinhas pequenas, descascadas

3 colheres de sopa de óleo vegetal

2 colheres de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

1 chili vermelho seco, mal triturado

¼ colher de chá de açafrão

1 tomate pequeno, picado

½ xícara de iogurte natural, batido

½ xícara de água

sal de cozinha, a gosto

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 40 minutos

sirva este curry de dar água na boca com pão tufado quente (página 216).

1. ferva as batatas em água para cobrir até ficarem macias; drenar. Pique levemente as batatas com um garfo. deixou de lado.

2. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo em fogo alto. adicione a pasta de alho e gengibre e refogue por cerca de 10 segundos. adicione a pimenta vermelha seca e açafrão; misture bem. adicione os tomates e refogue por mais 2 a 3 minutos.

3. adicione o iogurte e cozinhe por cerca de 5 minutos. adicione as batatas. refogue por 1 minuto. adicione a água e abaixe o fogo. cubra e cozinhe por cerca de 20 minutos. adicione sal a gosto. servir quente.

evite manchar seu tupperware

açafrão vai deixar as coisas amarelas - seu tupperware, por exemplo. para evitar manchar qualquer tupperware em que você armazena pratos com sabor de açafrão, borrife o tupperware com spray antiaderente antes de usá-lo.

Couve-Flor De Alho (Lehsuni Gobi Manchurian)

2 colheres de sopa de farinha de milho

4 colheres de sopa de farinha branca multiuso

¼ colher de chá de pimenta branca em pó

¼ colher de chá de sal de mesa

1 colher de sopa de alho picado

óleo vegetal para fritar, mais 1 colher de sopa

1 pequena couve-flor, partida em pequenas florzinhas

1 colher de chá de alho picado

2 colheres de chá de molho leve de soja

1 colher de chá de vinagre

2 colheres de sopa de ketchup de tomate

3 cebolinhas picadas

1 colher de sopa de farinha de milho, dissolvida em ¼ xícara de água fria

água, conforme necessário

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos

O

ketchup de tomate é muito popular na Índia e é freqüentemente usado na culinária. Sirva este prato com arroz frito de vegetais bem quente (página 174).

1. em uma tigela, misture as 2 colheres de sopa de farinha de milho, a farinha branca, a pimenta, o sal e 1 colher de sopa de alho picado. adicione água suficiente para fazer uma massa fina.

2. Em uma panela funda, aqueça cerca de 1 polegada de óleo vegetal a 370 graus em um termômetro de fritar. Mergulhe cada pedaço de couve-flor na massa e adicione ao óleo quente, alguns pedaços de cada vez. frite até dourar. retire a couve-flor com uma escumadeira. coloque a couve-flor em uma toalha de papel para escorrer. deixe o óleo voltar à temperatura e continue até que toda a couve-flor esteja frita. deixou de lado.

3. Em uma frigideira grande, aqueça 1 colher de sopa de óleo vegetal em fogo médio. adicione o alho picado e refogue por 10 segundos. adicione rapidamente o molho de soja, vinagre, ketchup de tomate e cebolinhas; cozinhe por cerca de 1 minuto. adicione água até a consistência desejada.

adicione mais sal a gosto, se desejar. cozinhe por cerca de 5 minutos.

4. Adicione a farinha de milho dissolvida na água e misture bem. adicione as florzinhas da couve-flor. servir quente.

Arroz Do Sul Da Índia E Delícia De Vegetais (Bissi Bela Hulianna)

½ xícara de feijão bóer (toor dal)

1 ½ xícara de arroz basmati

½ xícara de florzinhas de couve-flor (frescas ou congeladas)

½ xícara de ervilhas (frescas ou congeladas)

1 colher de sopa de óleo vegetal

1 colher de sopa de chana dal ou ervilhas amarelas

¾ colher de sopa de grama preta dividida ou lentilhas pretas (safeed urad dal)

1 (1 polegada) em pau de canela

2 cravos

2 colheres de chá de sementes de coentro

½ colher de chá de sementes de cominho

½ colher de chá de sementes de mostarda preta

½ colher de chá de sementes de feno-grego

2 colheres de sopa de coco dessecado sem açúcar

2 tomates pequenos, finamente picados

1 colher de sopa de polpa de tamarindo, embebida em ¼ xícara de água por 10 minutos

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

¼ colher de chá de açafrão em pó

sal de cozinha, a gosto

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos, mais 1 hora de molho - tempo de cozimento: 60 minutos

não se preocupe com a longa lista de ingredientes; você pode comprar a mistura de especiarias pré-fabricada. Recomendo o *bissi bela hulianna* do mtr.

1. enxágue o *toor dal* 3 ou 4 vezes; mergulhe em 3 xícaras de água por 1 hora. enquanto isso, enxágue o arroz até que a água saia limpa; mergulhe por 30 minutos em água suficiente para cobrir.

2. leve o *toor dal* para ferver, usando a água de molho, e cozinhe por cerca de 25 minutos. escorra e reserve. em uma panela funda, misture o *toor dal*, o arroz basmati escorrido, a couve-flor e as ervilhas. adicione cerca de 5 xícaras de água e leve para ferver. tampe e cozinhe até que o arroz e os vegetais estejam cozidos, cerca de 15 a 20 minutos.

3. em uma frigideira média, aqueça o óleo vegetal. adicione o *chana dal*, *safeed urad dal*, canela, cravo, coentro, cominho, mostarda e sementes de feno-grego; refogue por cerca de 1 minuto ou até que os temperos liberem o aroma. retire do fogo e deixe esfriar por cerca de 6 minutos. adicione o coco. usando um moedor de especiarias, triture até virar pó. deixou de lado.

4. quando o arroz estiver cozido, adicione os tomates, a polpa de tamarindo, a pimenta vermelha, açafrão em pó e sal. adicione a mistura de especiarias reservada. mexa bem. cozinhe até que os tomates estejam macios, cerca de 15 minutos. Adicione mais água, se necessário. (a consistência do prato deve ser como mingau grosso.) sirva quente.

Vegetais Misturados Em Molho De Coco (Avial)

1 xícara de coco dessecado sem açúcar

1 colher de sopa de sementes de cominho, torradas

2 pimentões verdes serranos, sementados

½ libra de cenouras descascadas

2 batatinhas descascadas

1 banana verde ou tanchagem, descascada (opcional)

½ libra de feijão verde cortado congelado , descongelado

½ xícara de iogurte natural, batido

½ colher de chá de açafrão em pó

sal de cozinha, a gosto

1 colher de sopa de óleo vegetal

1 colher de chá de sementes de mostarda preta

8 folhas de curry

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos - tempo de cozimento: 10-15 minutos

use vegetais da estação de sua escolha para fazer este prato. Sirva com arroz basmati simples (página 160) e escolha qualquer picles quente.

1. Em um processador de alimentos, triture o coco, as sementes de cominho e as pimentas verdes junto com algumas colheres de sopa de água para fazer uma pasta espessa. deixou de lado.
2. corte as cenouras e as batatas em palitos de $\frac{1}{4}$ de polegada. descasque e pique a banana. em uma panela funda, misture as cenouras, batatas, banana e feijão verde e água suficiente para cobrir apenas os vegetais. cozinhe em fogo médio até que os vegetais estejam macios, cerca de 5 a 7 minutos. drene toda a água restante.
3. Adicione o iogurte, a pasta de coco reservada, açafrão e sal aos vegetais. cozinhe até que os vegetais estejam completamente cozidos, mais 3 ou 4 minutos. retire do fogo e reserve.
4. em uma frigideira pequena, aqueça o óleo vegetal em média. adicione as sementes de mostarda e as folhas de curry. quando as sementes começarem a estalar, retire do fogo e despeje sobre os vegetais cozidos. servir quente.

coxinhas de vegetais

da próxima vez que você for à sua mercearia indiana, peça uma lata de coxinhas de legumes e use neste prato. adicione isso junto com os outros vegetais na etapa 2. esses vegetais deliciosos adicionam algo especial aos seus pratos. coma apenas a porção gelatinosa interna, descartando a casca externa.

Batatas Maharastrianas (Batate Che Bhajji)

4 batatas médias, descascadas

$\frac{1}{2}$ colher de chá de polpa de tamarindo, embebida em $\frac{1}{4}$ xícara de água

morna por 10 minutos

2 colheres de sopa de óleo vegetal

½ colher de chá de sementes de mostarda preta

6-8 folhas frescas de curry

¼ colher de chá de açafrão em pó

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

sal de cozinha, a gosto

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: 10 minutos

sirva em cima de pão indiano simples e quente (página 202) com chutney de alho seco (página 226) ao lado.

corte as batatas em cubos e ferva em água por 5 a 8 minutos. Amasse as batatas e reserve. coar a polpa de tamarindo e descartar o resíduo. deixou de lado. aqueça o óleo vegetal em média. adicione as sementes de mostarda; quando começarem a estalar, acrescente as folhas de curry. refogue por cerca de 30 segundos. adicione o purê de batata, a polpa de tamarindo, açafrão em pó, a pimenta vermelha em pó e o sal; misture bem. Refogue por cerca de 3 minutos, adicionando algumas colheres de sopa de água se a mistura começar a grudar. servir quente.

Batatas Bengali (Aloo Pooshto)

4 batatas médias, descascadas

2 colheres de sopa de sementes de papoula branca

3 colheres de sopa de óleo vegetal

½ colher de chá de açafrão em pó

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

sal de cozinha, a gosto

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos

use sementes de papoula branca indiana para esta receita. você deve assá-los a seco, antes de cozinhá-los, para realçar o sabor.

corte as batatas em cubos de ½ polegada. deixou de lado. aqueça uma pequena frigideira em médio. torra a seco as sementes de papoula até que comecem a mudar de cor, mexendo sempre. retire do fogo e deixe as sementes esfriarem. em um moedor de especiarias, triture as sementes até formar uma pasta espessa usando algumas colheres de sopa de água. deixou de lado. em uma frigideira grande, aqueça o óleo vegetal em média. adicione as batatas e refogue por 4 a 5 minutos. adicione a pasta de semente de papoula, açafrão em pó, a pimenta vermelha em pó e o sal; misture bem. refogue por mais 2 a 3 minutos. adicione cerca de ½ xícara de água. cubra e cozinhe até que as batatas estejam macias, cerca de 10 a 12 minutos. servir quente.

Takatak De Couve-Flor (Gobi Takatak)

óleo vegetal para fritar, mais 2 colheres de sopa

1 pequena couve-flor, partida em florzinhas

1 colher de chá de sementes de cominho

1 cebola roxa pequena, picadinha

1 colher de sopa de gengibre ralado

sal de cozinha, a gosto

¼ colher de chá de pimenta vermelha em pó

1 colher de chá de folhas de feno-grego secas

½ xícara de iogurte natural, batido

1 tomate pequeno, picado

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos - tempo de cozimento: 30 minutos

sirva este prato imediatamente. deixá-la repousar por muito tempo fará com que a couve-flor perca a crocância.

1. aqueça o óleo em uma frigideira ou frigideira funda a 375 graus em um termômetro para fritar. frite alguns floretes de couve-flor de cada vez até dourar. retire do óleo com uma escumadeira e transfira para uma toalha de papel para escorrer. deixe o óleo voltar à temperatura e continue até que todas as florzinhas estejam fritas. deixou de lado.

2. Em uma frigideira grande, aqueça as 2 colheres de sopa de óleo vegetal em

fogo médio. adicione as sementes de cominho. quando começarem a chiar, acrescente a cebola e o gengibre; Refogue por 2 a 3 minutos, até que a cebola fique transparente.

3. Adicione o sal, a pimenta vermelha em pó, as folhas secas de feno-grego e o iogurte. misture bem e refogue por cerca de 1 minuto.

4. Adicione os tomates e a couve-flor frita. misture bem e refogue por 1 a 2 minutos ou até que a couve-flor esteja totalmente aquecida. servir quente.

pontas de gengibre

para tornar o gengibre mais fácil de ralar, congele-o primeiro. ao comprar gengibre, escolha gengibre jovem que não secou.

Feijão Verde Com Coco (Feijão Lebre Nariel Wale)

2 colheres de sopa de manteiga

1 colher de chá de óleo vegetal

½ colher de chá de sementes de mostarda preta

pitada de assa-fétida

2 pimentões vermelhos secos, mal triturados

½ colher de chá de açafrão em pó

1 libra de feijão verde cortado congelado , descongelado

sal de cozinha, a gosto

água, conforme necessário

2 colheres de sopa de coco dessecado sem açúcar

2 colheres de sopa de coentro picado

serve 4 - tempo de preparo: 10 minutos - tempo de cozimento: 10-12 minutos

sirva com o arroz de coco malabari (página 177).

1. Em uma frigideira grande, aqueça a manteiga e o óleo em média. adicione as sementes de mostarda e a assa-fétida. quando as sementes começarem a estalar, acrescente as pimentas vermelhas e o açafrão em pó; em seguida, adicione o feijão verde e refogue por cerca de 3 a 4 minutos.

2. adicione sal a gosto e cerca de ½ xícara de água. cubra e cozinhe até que o

feijão esteja quase cozido, cerca de 3 a 4 minutos.

3. Adicione o coco e o coentro. cozinhe por mais 3 a 4 minutos. servir quente.

cortando ervas

use tesouras de cozinha para cortar ervas como coentro ou hortelã; é muito mais fácil do que tentar cortá-los com uma faca. corte apenas o necessário, uma vez que as ervas cortadas não armazenam bem.

Capítulo 7: Galinha E Ovo (Murgh Aur Ande)

pirulito de frango (pirulito murgh)

frango com temperos em conserva (murgh achari)

curry de frango com sabor de gengibre (murgh adraki)

frango tandoori escaldante (murgh tandoori)

frango com manteiga (murgh makhanwala)

curry de frango (murgh tariwala)

picadas de frango com gengibre (adraki murgh tikka)

frango com sabor de amêndoa (badaami murgh)

frango tikka masala (murgh tikka masala)

frango ao molho cremoso (murgh korma)

frango com coentro (dhaniye wala murgh)

Frango temperado com curry verde (murgh hariyali)

frango com cardamomo (eliachi murgh)

chettinad de frango (kozi chettinad)

frango manchúrio (murgh manchúrio)

curry de frango goês (goan murgh xcautti)

frango endro (soa wali murgh)

kebab de frango cremoso (murgh malai kebab)

kebab de frango aveludado (murgh reshmi kebab)
frango com pimenta e coco (mangalorian murgh gassi)
frango com sabor de feno-grego (murgh methiwala)
omelete de curry (caril mutta)
frango com mel e pimenta (sahaed wali murgh)
ovo masala fácil (anda masala)
ovos de estilo parsi (akoori)
ovo ao curry (e ao curry)

Pirulito De Frango (Pirulito Murgh)

2 colheres de sopa de pasta de alho e gengibre (ver receita na página 13)

4 colheres de sopa de farinha multiuso

4 colheres de sopa de farinha de milho

3 colheres de sopa de molho de soja

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

1 colher de chá de açúcar

½ colher de sopa de vinagre branco

água, conforme necessário

8–10 coxinhas de frango pequenas ou asas de frango, sem pele

1 ½ xícara de óleo vegetal

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos, mais 3–4 horas para marinar -
tempo de cozimento: 20 minutos

sirva com o arroz frito de vegetais (página 174) e molho de alho e pimenta (página 236).

1. em uma tigela grande, misture a pasta de alho e gengibre, a farinha de trigo, a farinha de milho, o molho de soja, a pimenta vermelha em pó, o açúcar e o vinagre. adicione água suficiente para obter uma consistência fina e macia. adicione o frango e leve à geladeira por 3 a 4 horas.

2. em uma panela funda, aqueça 5 a 6 colheres de sopa de óleo vegetal. adicione alguns pedaços de frango ao óleo e frite na frigideira até ficar crocante. se o óleo começar a respingar, cubra a panela com uma proteção contra respingos ou uma tampa. continue até que todos os pedaços estejam cozidos. descarte qualquer marinada restante.

3. retire os pedaços de frango e coloque sobre uma toalha de papel para escorrer o excesso de óleo. sirva imediatamente.

salada leve de espinafre

uma salada de espinafre é o acompanhamento perfeito para muitos pratos de carne deste livro. rasgue algumas folhas de espinafre e coloque-as em uma tigela. adicione 1 xícara de manga verde e um punhado de nozes ou nozes. adicione suco de limão e uma pitada de mistura de especiarias chaat (página 14). misture bem e sirva.

Frango Com Temperos Em Conserva (Murgh Achari)

2 colheres de sopa de óleo de mostarda ou óleo vegetal

½ colher de chá de sementes de mostarda preta

½ colher de chá de sementes de erva-doce selvagem (também chamadas de sementes de nigela)

2 pimentas vermelhas secas

¼ colher de chá de sementes de feno-grego

1 colher de sopa de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

8 coxas de frango sem pele

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

¼ colher de chá de açafrão em pó

sal de cozinha, a gosto

1 xícara de iogurte natural

1 xícara de água

suco de ½ limão

serve 4-5 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 30-35 minutos

você também pode substituir queijo indiano (página 12), cordeiro ou batatas pelo frango nesta receita - basta ajustar os tempos de cozimento de acordo.

1. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo até quase soltar. Reduza o calor para médio. adicione rapidamente as sementes de mostarda e nigela, pimenta vermelha e sementes de feno-grego. frite por cerca de 30 segundos ou até que as sementes comecem a mudar de cor e liberem o aroma.
2. Adicione a pasta de alho e gengibre e refogue por mais 10 segundos. adicione o frango e refogue por cerca de 2 minutos. reduza o fogo para médio.
3. adicione a pimenta vermelha, açafrão em pó e sal; Refogue até que o frango esteja bem dourado por todos os lados.
4. Adicione o iogurte e misture bem. adicione cerca de 1 xícara de água. reduza o fogo para baixo, tampe a frigideira e cozinhe por 20 a 25 minutos ou até que o frango esteja cozido e a gordura comece a emergir.
5. adicione o suco de limão e cozinhe por mais 1 minuto. servir quente.

cozinhando com óleo de mostarda

o óleo de mostarda é muito picante. quando você estiver usando, certifique-se de que está muito quente primeiro e, em seguida, diminua o calor. agora está pronto para uso. fumar o óleo permite que você aprecie o sabor sem a picante.

Curry De Frango Com Sabor De Gengibre (Murgh Adraki)

2 colheres de sopa de gengibre ralado

1 colher de chá de coentro em pó

1 colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

¾ xícara de iogurte natural, batido

4 colheres de sopa de óleo vegetal, dividido

8 coxas de frango sem pele

½ colher de chá de sementes de cominho

1 cápsula de cardamomo preto

1 folha de louro

2 tomates frescos de tamanho médio, puré

sal de cozinha, a gosto

água, conforme necessário

serve 4-5 - tempo de preparo: 10 minutos, mais 3-4 horas para marinar -
tempo de cozimento: 20-30 minutos

use gengibre fresco e macio para esta receita. Sirva com pão naan simples (página 205).

1. em uma tigela grande ou saco plástico que pode ser lacrado, misture o gengibre, o coentro em pó, a mistura de especiarias, a pimenta vermelha em pó, o iogurte e 2 colheres de sopa de óleo vegetal; misture bem. adicione o frango e cubra todos os pedaços uniformemente com a marinada. cubra e leve à geladeira por 3 a 4 horas.

2. Em uma frigideira grande, aqueça as 2 colheres de sopa de óleo vegetal restantes. adicione as sementes de cominho, cardamomo e folha de louro. quando as sementes começarem a chiar, acrescente o purê de tomate.

3. Refogue em fogo médio até que os tomates estejam cozidos e o óleo comece a se separar da mistura de tomate, cerca de 3 a 4 minutos.

4. Adicione o frango e a marinada à mistura de tomate, junto com o sal. misture bem e cozinhe por cerca de 4 a 5 minutos. adicione cerca de ½ xícara de água, tampe e cozinhe por 20 minutos ou até que o frango esteja completamente cozido e o suco escorra claro, mexendo ocasionalmente. se você gosta de um molho mais fino, adicione mais água. remova o cardamomo preto e a folha de louro antes de servir. servir quente.

óleos de cozinha indianos

a culinária indiana usa amendoim, vegetais, mostarda, gergelim e óleo de milho para cozinhar. existem duas variedades de ghee que são usadas, vanaspathi (vegetais) e ghee (manteiga clarificada). A cozinha indiana não usa gordura animal ou banha como meio de cozinhar.

Frango Tandoori Escaldante (Murgh Tandoori)

¾ xícara de iogurte pendurado (ver receita na página 14)

1 colher de sopa de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

1 colher de sopa de mistura de especiarias tandoori (ver receita na página 13)

¼ colher de chá de sementes de carambola

sal de cozinha, a gosto

2 colheres de sopa de suco de limão fresco

algumas gotas de corante alimentar vermelho (opcional)

2 colheres de sopa de óleo vegetal

8 coxas de frango sem pele com osso

manteiga derretida para regar

mistura de especiarias chaat, para enfeitar (ver receita na página 14)

serve 4-5 - tempo de preparação: 15 minutos, mais pelo menos 8 horas para marinar - tempo de cozimento: 25-35 minutos

sirva com a salada de cebola punjabi (página 66), pão naan simples (página 205) e grama preta cremosa dahl (página 190).

1. Em uma tigela grande, misture o iogurte, pasta de gengibre e alho, mistura de especiarias tandoori, sementes de carambola, sal, suco de limão, corante vermelho e óleo vegetal. adicione o frango e misture bem para cobrir o frango por igual. cubra e leve à geladeira por pelo menos 8 horas, durante a noite.

2. pré-aqueça o forno a 400 graus.

3. Coloque o frango em uma única camada na assadeira. descarte qualquer marinada restante. asse por cerca de 20 a 30 minutos ou até que o frango esteja cozido e o suco escorra claro. regue conforme necessário com a manteiga derretida. dourar na grelha por 6 a 7 minutos, virando uma vez.

4. decore com uma pitada de mistura de especiarias chaat e sirva quente.

ponta de marinar

ao marinar o frango com ossos, faça pequenos cortes na carne do frango . isso permite que a marinada penetre nos pedaços de frango. você pode congelar o frango marinado para usar em uma data posterior.

Frango Com Manteiga (Murgh Makhanwala)

4 colheres de sopa de manteiga

½ colher de chá de óleo vegetal

2 colheres de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

2 tomates médios, finamente picados

¼ xícara de purê de tomate (enlatado ou fresco)

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

sal de cozinha, a gosto

1 colher de chá de folhas de feno-grego secas

1 receita de frango tandoori escaldante (página 93)

½ xícara de creme de leite

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos

o molho de manteiga aveludado fornece uma base excelente para o frango tandoori escaldante. sirva com pão naan simples (página 205) ou com arroz basmati simples (página 160).

1. Em uma frigideira grande, aqueça a manteiga e o óleo em média. adicione a pasta de alho e gengibre e refogue por cerca de 30 segundos.
2. Junte os tomates e o purê. cozinhe os tomates, mexendo sempre. use a parte de trás de uma espátula para amassar os tomates enquanto cozinham. continue até que os tomates estejam completamente amassados e macios, cerca de 10 minutos.
3. Adicione a pimenta vermelha em pó, sal, folhas de feno-grego e frango e misture bem. cozinhe, coberto, por cerca de 10 minutos.
4. Adicione o creme de leite e cozinhe por 1 minuto. servir quente.

galinha nua

marinadas indianas precisam de frango sem pele para fazer sua mágica, então é melhor tirar a pele de suas aves antes de usar. além disso, faça incisões profundas para ajudar a afundar a marinada no frango para um prato de sabor muito melhor.

Curry De Frango (Murgh Tariwala)

3 colheres de sopa de óleo vegetal

1 cápsula de cardamomo preto

2 cápsulas de cardamomo verde, machucadas

2 cravos

1 (1 polegada) em pau de canela

1 folha de louro

1 cebola roxa grande, picadinha

1 colher de sopa de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

2 tomates médios, finamente picados

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

1 colher de chá de mistura de especiarias quentes (veja a receita na página 12), mais um extra para enfeitar

¼ colher de chá de açafrão em pó

2 colheres de chá de sal de coentro em pó , a gosto

½ xícara de iogurte natural, batido

1 quilo de pedaços de frango sem pele , cortes à sua escolha

água, conforme necessário

2 colheres de sopa de coentro picado

serve 4-5 - tempo de preparação: 15 minutos - tempo de cozimento: 45 minutos

este é um curry de frango simples e fácil de fazer. sirva com arroz basmati simples (página 160) ou pão indiano simples (página 202).

1. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo em fogo médio. adicione o cardamomo, o cravo, o pau de canela e a folha de louro. quando os temperos começarem a chiar, junte a cebola e a pasta de gengibre e alho. Refogue por cerca de 5 a 7 minutos ou até que a cebola esteja bem dourada.

2. Adicione os tomates e cozinhe por cerca de 8 minutos ou até que os

tomates estejam macios e o óleo comece a se separar das laterais da mistura.

3. adicione o pó de pimenta vermelha, a mistura de especiarias, açúcar em pó, coentro em pó e sal; cozinhe por 1 minuto. adicione o iogurte e misture bem. cozinhe, mexendo sempre por mais 1 minuto.

4. Adicione o frango e cozinhe, mexendo sempre por 5 a 7 minutos ou até dourar por todos os lados. adicione 1 xícara de água, tampe e cozinhe por 20 minutos ou até que o frango esteja cozido. mexa ocasionalmente e adicione mais água se o molho secar ou se você quiser um molho mais fino. adicione o coentro picado e cozinhe por 1 minuto. Sirva quente, polvilhado com mistura de especiarias quentes.

Picadas De Frango Com Gengibre (Adraki Murgh Tikka)

1 xícara de iogurte pendurado (ver receita na página 14)

2 colheres de sopa de gengibre ralado

1 colher de chá de suco de limão fresco

1 colher de sopa de óleo vegetal

½ colher de chá (ou a gosto) de pimenta vermelha em pó

sal de cozinha, a gosto

1 ½ libra de peito de frango desossado sem pele , em cubos

2 colheres de sopa de manteiga derretida

rodela de limão, para enfeitar

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos, mais pelo menos 5–6 horas para marinar - tempo de cozimento: 15 minutos em

um prato bastante leve, sirva com pão de espinafre (página 209) e salada de cenoura e tomate (página 62).

1. em uma tigela ou saco plástico que possa ser lacrado, misture o iogurte, o gengibre ralado, o suco de limão, o óleo, a pimenta vermelha em pó e o sal; misture bem. adicione os cubos de frango. marinar, coberto e refrigerado, por 5 a 6 horas ou, de preferência, durante a noite.

2. pré-aqueça o forno a 425 graus.

3. Passe o frango em espetos e regue com a manteiga derretida. coloque o

frango em uma assadeira forrada com papel alumínio e leve ao forno por cerca de 7 minutos. Vire uma vez e regue com a manteiga restante. Asse por mais 7 minutos ou até dourar e o suco escorrer claro. Sirva quente, guarnecido com rodela de limão.

tandoors

Os tandoors são grandes fornos de barro usados para assar carnes e assar pães. as carnes cozidas em tandoor tendem a ficar úmidas por dentro e secas por fora. tandoors usam carvão para aquecimento. eles fornecem um sabor característico aos alimentos que é quase impossível de duplicar em um forno doméstico convencional. tandoors pequenos e portáteis para uso doméstico agora estão disponíveis nos estados unidos. Eu uso um forno doméstico convencional ou uma churrasqueira a carvão ao ar livre para meus pratos tandoori.

Frango Com Sabor De Amêndoa (Badaami Murgh)

1/4 xícara de amêndoas escaldadas

água, conforme necessário

4 colheres de sopa de óleo vegetal

1 folha de louro

2 cravos

5 grãos de pimenta

1 pimentão verde, com sementes e picado

1 colher de sopa de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

8 peças de coxas de frango sem pele e com osso

1/2 colher de chá de pimenta vermelha em pó

1/4 colher de chá de açafrão em pó

1 colher de chá de coentro em pó

1/2 colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

sal de cozinha, a gosto

1/4 xícara de iogurte natural, batido

1/4 xícara de creme de leite

serve 4-5 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 35-40 minutos

as nozes adicionam um sabor rico e cremoso ao frango. sirva com o pão achatado com sabor de carambola (página 214).

1. No liquidificador ou processador de alimentos, bata as amêndoas com algumas colheres de sopa de água para fazer uma pasta espessa e lisa. deixou de lado.
2. em uma panela grande, aqueça o óleo vegetal em fogo médio. adicione a folha de louro, o cravo-da-índia, a pimenta, o pimentão verde e a pasta de gengibre e alho; refogue por cerca de 10 segundos. adicione o frango e refogue até dourar bem dos dois lados, cerca de 5 a 10 minutos.
3. adicione a pimenta vermelha, açafrão, coentro, a mistura de especiarias e sal; cozinhe por cerca de 5 minutos.
4. Adicione o iogurte e refogue até que a gordura comece a se separar. adicione cerca de ½ xícara de água. tampe e cozinhe até que o frango esteja macio e cozido, cerca de 10 a 15 minutos. mexa ocasionalmente, adicionando algumas colheres de água se o prato parecer muito seco.
5. adicione a pasta de amêndoa e as natas. cozinhe, descoberto, em fogo médio por cerca de 8 minutos. servir quente.

Frango Tikka Masala (Murgh Tikka Masala)

3 colheres de sopa de óleo vegetal

1 cebola roxa de tamanho médio, picada

1 colher de sopa de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

2 tomates médios, finamente picados

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

¼ colher de chá de açafrão em pó

sal de cozinha, a gosto

½ colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

¾ xícara de creme de leite.

1 receita de frango tikka (página 24)

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos

-

este é provavelmente um dos pratos indianos mais populares nos cardápios de restaurantes em todo o mundo. este prato é freqüentemente chamado de prato nacional do reino unido!

1. em uma panela grande, aqueça o óleo vegetal em média. adicione a cebola e refogue até dourar bem, cerca de 7 a 8 minutos. adicione a pasta de alho e gengibre e refogue por mais um minuto.
2. Adicione os tomates e cozinhe por cerca de 8 minutos ou até que os tomates estejam cozidos e o óleo comece a se separar das laterais da mistura.
3. adicione a pimenta vermelha, açafrão, sal e a mistura de especiarias; refogue por 1 minuto.
4. Adicione o creme de leite e cozinhe por cerca de 2 minutos. adicione o tikka de frango e misture bem. cozinhe por 2 minutos ou até que o frango esteja bem aquecido. servir quente.

rolos de frango tikka

aqui está outra receita simples para as sobras. pincele 1 lado de um pedaço de pão indiano simples (página 202) ou uma tortilha de farinha com lavagem de ovo . coloque numa grelha quente e cozinhe dos dois lados. coloque alguns pedaços de frango ao lado do pão com o ovo, adicione algumas fatias de cebola, 1 colher de sopa de chutney de menta e coentro (página 224), enrole e sirva.

Frango Ao Molho Cremoso (Murgh Korma)

2 cebolas vermelhas pequenas, descascadas e picadas

Pedaço de gengibre fresco de 1 polegada, descascado e fatiado

4 dentes de alho, descascados

4 pimentas vermelhas secas

2 colheres de chá de coentro em pó

água, conforme necessário

3 colheres de sopa de castanha de caju sem sal , embebida em água por 10 minutos

2 colheres de sopa de sementes de papoula branca , embebidas em água por 20 minutos

2 colheres de sopa de amêndoas, escaldadas

3 colheres de sopa de manteiga clarificada (ver receita na página 15)

2 paus de canela (1 polegada)

2 cápsulas de cardamomo preto, machucadas

1 folha de louro grande

4 cravos

2 cápsulas de cardamomo verde, machucadas

1 colher de chá de cominho em pó

1 xícara de iogurte natural, batido

1½ libra de frango desossado em cubos

sal de cozinha, a gosto

1 colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

sementes de cominho torrado, para enfeitar

serve 4-5 - tempo de preparo: 25 minutos, mais 10 minutos de molho - tempo de cozimento: 45 minutos

o segredo para preparar o molho perfeito é deixá-lo ferver lentamente até engrossar completamente.

1. No liquidificador ou processador de alimentos, bata a cebola, o gengibre, o alho, a pimenta vermelha, o coentro em pó e até ¼ xícara de água para fazer uma pasta. deixou de lado.

2. processe ou misture as castanhas de caju, sementes de papoula, amêndoas e apenas água o suficiente para fazer uma pasta lisa e espessa. deixou de lado.

3. Numa frigideira funda, aqueça a manteiga clarificada em fogo médio. adicione os paus de canela, o cardamomo preto, a folha de louro, o cravo e o cardamomo verde; refogue até ficar perfumado, cerca de 1½ minutos. adicione a pasta de cebola e o cominho. Refogue em fogo médio-baixo, mexendo sempre, até que a manteiga se separe da pasta de cebola. adicione o iogurte e continue cozinhando por cerca de 12 minutos, mexendo sempre.

4. adicione os pedaços de frango. cozinhe, tampado, por 15 a 20 minutos ou até que o frango esteja macio.

5. adicione a pasta de nozes e cozinhe, sem tampar, por cerca de 4 minutos. Junte o sal e a mistura de especiarias quentes. decore com sementes de cominho torradas e sirva quente.

Frango Com Coentro (Dhaniye Wala Murgh)

4 colheres de sopa de óleo vegetal

2 cravos

2 cápsulas de cardamomo verde

1 (1 polegada) em pau de canela

2 colheres de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

1½ tomate médio, picado

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

sal de cozinha, a gosto

2 colheres de sopa de coentro em pó

½ xícara de iogurte natural, batido

8 coxas de frango sem pele

água, conforme necessário

1 xícara de coentro picado

serve 4-5 - tempo de preparação: 15 minutos - tempo de cozimento: 40 minutos

sirva com um raita de sua escolha (consulte o capítulo 5, saladas) e pão naan simples (página 205).

1. em uma panela grande, aqueça o óleo vegetal. adicione o cravo, o cardamomo e a canela. quando começarem a chiar, adicione a pasta de gengibre e alho e refogue por cerca de 15 segundos.

2. Adicione os tomates e cozinhe por 6 a 8 minutos ou até que os tomates estejam cozidos e o óleo comece a se separar das laterais da mistura.

3. adicione o pó de pimenta vermelha, sal e coentro em pó; frite por 1 minuto.

4. Adicione o iogurte e misture bem. cozinhe por cerca de 2 minutos.
5. Adicione o frango e frite, mexendo sempre, por cerca de 15 minutos. adicione cerca de ½ xícara de água. leve para ferver novamente, tampe e cozinhe até que o frango esteja macio e cozido, cerca de 15 minutos. mexa ocasionalmente, adicionando algumas colheres de sopa de água se o prato secar muito.
6. adicione as folhas de coentro e misture bem. servir quente.

manuseio de aves

tenha cuidado ao manusear aves crus. limpe bem a área de preparação com água quente e sabão ou um limpador de cozinha comercial. certifique-se de colocar o frango na geladeira para marinar. isso impedirá a reprodução de qualquer bactéria prejudicial.

Frango Temperado Com Curry Verde (Murgh Hariyali)

3 colheres de sopa de óleo vegetal

1 cebola grande, picada

2 colheres de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

2 pimentas verdes, com sementes e picadas (opcional)

4 colheres de sopa de coentro picado

4 colheres de sopa de hortelã picada

5 colheres de sopa de espinafre picado

1 ½ quilo de pedaços de frango sem pele e sem ossos (sua escolha de corte)
sal de cozinha, a gosto

¼ colher de chá de pimenta vermelha em pó , conforme necessário

½ xícara de creme de leite

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos - tempo de cozimento: 35–40 minutos

este prato fica no seu melhor quando ervas frescas são usadas. Sirva com arroz com alho (página 172).

1. em uma panela grande, aqueça o óleo vegetal em média. adicione a cebola

e refogue até dourar bem, cerca de 7 a 8 minutos. adicione a pasta de gengibre e alho e refogue por 1 minuto.

2. Adicione as pimentas verdes, folhas de coentro, folhas de hortelã e folhas de espinafre; frite por cerca de 4 a 5 minutos.

3. Adicione o frango, sal e pimenta vermelha em pó; frite por cerca de 5 minutos. adicione ½ xícara de água, tampe e cozinhe o frango até ficar pronto, cerca de 10 a 15 minutos. mexa ocasionalmente para garantir que o frango não grude na frigideira. Adicione mais água, se necessário.

4. Adicione o creme de leite e cozinhe por 1 minuto. servir quente.

frango com hortelã seco

minha avó costumava fazer isso: secar hortelã fresca (ou usar folhas de hortelã secas) e esmagar. Crie uma marinada de hortelã, pimenta vermelha em pó, sal, pimenta e óleo vegetal. adicione o frango à marinada e deixe marinar por pelo menos 4 horas. grelhar ou assar no forno. simples, mas saboroso.

Frango Com Cardamomo (Eliachi Murgh)

3 colheres de sopa de óleo vegetal

6 cápsulas de cardamomo verde, aproximadamente trituradas

1 cebola roxa de tamanho médio, picada

2 colheres de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

1 ½ quilo de pedaços de frango sem pele e sem ossos (sua escolha de corte)
sal de cozinha, a gosto

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

¼ colher de chá de açafreão em pó

1 xícara de iogurte pendurado (ver receita na página 14)

água, conforme necessário

serve 4-5 - tempo de preparo: 10 minutos - tempo de cozimento: 30-40 minutos

o tempo de cozimento do frango dependerá do corte que você escolher. este

prato é perfeito com arroz basmati simples (página 160).

1. em uma panela, aqueça o óleo vegetal em fogo médio. adicione as vagens de cardamomo e refogue por 10 segundos. adicione a cebola e refogue até dourar bem, cerca de 7 a 8 minutos. adicione a pasta de gengibre e alho e refogue por 1 minuto.
2. Adicione os cubos de frango e refogue até dourar bem, cerca de 7 a 8 minutos.
3. Adicione o sal, a pimenta vermelha em pó e açafrão em pó; misture bem. refogue por 1 minuto.
4. Adicione o iogurte e misture bem. frite por mais 5 minutos, mexendo sempre.
5. adicione cerca de ½ xícara de água, tampe e cozinhe em fogo baixo até que o frango esteja cozido, cerca de 10 a 15 minutos.

Cardamoms verdes

os cardamomos verdes são uma das especiarias mais caras do mundo. nos países árabes, essa especiaria aromática é usada com mais frequência para temperar o café. na Índia, o cardamomo verde é usado como desodorizante bucal.

Chettinad De Frango (Kozi Chettinad)

3 colheres de chá de pimenta-do-reino, mal triturada

2 colheres de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

1 chili vermelho seco, mal triturado

¾ xícara de iogurte pendurado (ver receita na página 14)

8 coxas de frango sem pele

4 colheres de sopa de óleo vegetal

8 folhas frescas de curry

1 cebola roxa grande, picada

1½ tomate médio, picado

¼ colher de chá de açafrão em pó

sal de cozinha, a gosto

½ xícara de água

serve 4-5 - tempo de preparo: 10 minutos - tempo de cozimento: 40-50 minutos

se você gosta de comida mais suave, reduza o número de grãos de pimenta neste prato. Sirva com pão naan simples (página 205).

1. em uma tigela, misture os grãos de pimenta, a pasta de gengibre e alho, a pimenta vermelha e o iogurte; misture bem. adicione as coxas de frango, certificando-se de que o frango fica bem coberto com a marinada. deixou de lado.

2. em uma panela, aqueça o óleo vegetal em fogo médio. adicione as folhas de curry; quando começarem a chiar, acrescente as cebolas. Refogue até que as cebolas estejam bem douradas, cerca de 7 a 8 minutos.

3. Adicione os tomates e cozinhe por cerca de 6 a 8 minutos ou até que os tomates estejam cozidos e o óleo comece a se separar das laterais da mistura. adicione a cúrcuma e sal; cozinhe por 1 minuto.

4. adicione o frango junto com toda a marinada; cozinhe por cerca de 6 a 8 minutos. Adicione a água e deixe ferver. tampe e cozinhe até que o frango esteja pronto, cerca de 15 a 20 minutos. servir quente.

misturas de especiarias pré-embaladas

se você precisar de uma mistura de temperos com pressa, pode comprar a maioria das misturas de especiarias pré-embaladas (como garam masala, tandoori masala e chaat masala) em suas mercearias indígenas locais, em vez de prepará-las você mesmo. eu sugiro as marcas MDH.

Frango Manchúrio (Murgh Manchúrio)

1 ovo

2 colheres de sopa de farinha de milho

2 colheres de sopa de farinha multiuso

1 colher de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

1 colher de chá mais 1 colher de sopa de molho de pimenta vermelha (opcional)

água, conforme necessário

1 ½ libra de frango sem pele e sem ossos , em cubos
óleo vegetal para fritar, mais 3 colheres de sopa
Pedaço de gengibre fresco de 1 polegada, ralado
2 pimentas verdes, com sementes e picadas
2 colheres de sopa de molho de soja
¼ colher de chá de pimenta branca em pó
sal de cozinha, a gosto
1 cebola roxa pequena, cortada em fatias finas
1 pimentão verde pequeno, semeado e em fatias finas
1 xícara de caldo de galinha ou água
3 colheres de sopa de farinha de milho dissolvida em ½ xícara de água fria
serve 4-5 - tempo de preparo: 10 minutos - tempo de cozimento: 30-40 minutos

esta receita é ótima com arroz frito com vegetais (página 174). se quiser fazer uma apresentação colorida, acrescente pimentões de várias cores.

1. em uma tigela, misture o ovo, 2 colheres de sopa de farinha de milho, a farinha de trigo, pasta de alho e gengibre e 1 colher de chá de molho de pimenta vermelha. adicione água suficiente para fazer uma massa fina; misture bem. adicione os pedaços de frango à massa.

2. em uma panela funda, aqueça o óleo vegetal a 350 graus. adicione alguns pedaços de frango por vez e frite até que o frango esteja crocante e dourado. usando uma escumadeira, retire o frango do óleo e escorra em papel absorvente. deixe o óleo voltar à temperatura. continue até que todos os pedaços de frango estejam fritos. deixou de lado. descarte qualquer massa restante.

3. Em uma frigideira grande, aqueça as 3 colheres de sopa de óleo vegetal. adicione o gengibre e as pimentas verdes e refogue por cerca de 30 segundos.

4. adicione o molho de soja, 1 colher de sopa restante de molho de pimenta vermelha, pimenta branca em pó e sal; misture bem. adicione a cebola e o pimentão; refogue por 2 a 3 minutos.

5. adicione o caldo de frango (ou água) e a mistura de farinha de milho (misture novamente a mistura de farinha de milho se preparou antes). leve para ferver. abaixe o fogo e acrescente os pedaços de frango. cozinhe por 1 a 2 minutos. sirva imediatamente.

Curry De Frango Goês (Goan Murgh Xcautti)

2 pimentas vermelhas secas

1 colher de sopa de sementes de papoula branca

1 colher de chá de sementes de mostarda preta

2 colheres de chá de sementes de cominho

1 colher de sopa de sementes de coentro

¼ colher de chá de pimenta preta

1 (1 polegada) em pau de canela

3 cravos

¼ xícara de coco dessecado sem açúcar

3 colheres de sopa de óleo vegetal

1 cebola roxa grande, picada

1 colher de sopa de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

1 ½ libra de pedaços de frango sem pele e sem ossos

sal de cozinha, a gosto

água, conforme necessário

1 colher de sopa de suco de limão fresco (opcional)

serve 4-5 - tempo de preparação: 15 minutos - tempo de cozimento: 30-35 minutos

esta delícia do oeste da Índia exige um pouco de esforço para fazer, mas os resultados são realmente recompensadores.

1. Em uma pequena frigideira em fogo médio, asse as pimentas vermelhas, sementes de papoula, sementes de mostarda, sementes de cominho, sementes de coentro, pimenta preta, pau de canela e cravo-da-índia. quando as especiarias soltarem o aroma, retire do fogo e deixe esfriar. em um moedor de

especiarias, triture as especiarias, junto com o coco, até um pó grosso. deixou de lado.

2. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo vegetal. adicione a cebola e refogue até dourar bem, cerca de 7 a 8 minutos. adicione a pasta de gengibre e alho e refogue por 1 minuto.

3. adicione o frango e refogue até dourar, cerca de 5 a 7 minutos. adicione o tempero em pó reservado e o sal; refogue por 2 minutos.

4. adicione cerca de ½ xícara de água e leve para ferver. reduza o fogo, tampe e cozinhe até que o frango esteja cozido, cerca de 10 a 15 minutos. adicione 1 colher de sopa de suco de limão ao prato antes de servir, se desejar. servir quente.

Frango Endro (Soa Wali Murgh)

2 colheres de sopa de suco de limão fresco

4 colheres de sopa de óleo vegetal

1 colher de sopa de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

sal de cozinha, a gosto

alguns ramos de endro

2 dentes de alho esmagados

4 peitos de frango sem pele

manteiga para regar.

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos, e marinar durante a noite - tempo de cozimento: 30–35 minutos

experimente este frango em pitas pocket junto com alface desfiada e tomate. sirva as pitas com frutas doces e picantes (pág. 22).

1. em uma tigela ou saco plástico que possa ser fechado novamente, misture todos os ingredientes, *exceto* o frango e a manteiga, e misture bem. adicione o frango à marinada. certifique-se de que os seios estão bem revestidos. cubra e leve à geladeira durante a noite.

2. pré-aqueça o forno a 350 graus.

3. Coloque o frango em uma única camada na assadeira. descarte a marinada

restante e os ramos de endro. asse por cerca de 30 minutos ou até que o frango esteja cozido e o suco escorra claro. regue conforme necessário com a manteiga derretida. servir quente.

Kebab De Frango Cremoso (Murgh Malai Kebab)

2 colheres de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

1 colher de chá de pimenta branca em pó

2 pimentas verdes serrano, com sementes e picadas

¾ xícara de creme de leite

2 colheres de sopa de farinha de milho

sal de cozinha, a gosto

1 ½ libra de pedaços de frango desossados e sem pele

manteiga para regar

serve 4-5 - tempo de preparação: 15 minutos, mais pelo menos 2 horas para marinar - tempo de cozimento: 25 minutos

esses espetinhos de frango suaves podem ser servidos como aperitivos ou como entrada. Sirva com salada picante de mamão (página 56).

1. em uma tigela, misture a pasta de alho e gengibre, pimenta branca em pó, pimenta verde, creme de leite, farinha de milho e sal. adicione o frango à marinada. cubra e leve à geladeira por pelo menos 2 horas ou durante a noite.

2. pré-aqueça o forno a 400 graus. coloque o frango em uma única camada na assadeira. descarte qualquer marinada restante. Asse por cerca de 20 minutos ou até que o frango esteja cozido. regue conforme necessário com a manteiga derretida. dourar sob a grelha por 2 a 3 minutos. servir quente.

Kebab De Frango Aveludado (Murgh Reshmi Kebab)

2 colheres de sopa de caju, aproximadamente triturado

1 ovo batido

½ colher de chá de sementes de cominho, torradas e trituradas

½ colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

1 ½ libra de frango picado

2 colheres de chá de óleo vegetal

½ cebola roxa pequena picada

Pedaço de gengibre fresco de 1 polegada, ralado

sal de cozinha, a gosto

manteiga para regar

serve 4-5 - tempo de preparação: 20 minutos - tempo de cozimento: 20 a 25 minutos

tradicionalmente estes têm o formato de salsichas e espetados no comprimento em espetos longos. Sirva com o chutney de hortelã (pág. 235).

1. em uma tigela, misture todos os ingredientes, *exceto* a manteiga, e misture bem, usando as mãos.
2. pré-aqueça o forno a 350 graus.
3. divida a mistura de frango em 8 porções e faça rissóis de tamanhos iguais, achatando-os entre as palmas das mãos.
4. Coloque os hambúrgueres de frango em uma assadeira e leve ao forno por cerca de 10 minutos. Vire uma vez e regue com a manteiga restante. asse por mais 10 minutos ou até dourar e o suco sair claro. servir quente.

pasta de gengibre e alho

providenciei uma receita para fazer essa pasta em casa; você também pode comprar isso em sua mercearia indígena local. muitos supermercados regulares agora vendem pasta de gengibre e alho amassado, que também podem ser usados como substitutos.

Frango Com Pimenta E Coco (Mangalorian Murgh Gassi)

½ colher de chá de sementes de mostarda preta

½ colher de chá de sementes de cominho

½ colher de chá de sementes de coentro

3 colheres de sopa de óleo vegetal

8 folhas de curry

2 cebolas vermelhas de tamanho médio, picadas

2 colheres de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

3 pimentões vermelhos secos, mal triturados

½ colher de chá de açafrão em pó

sal de cozinha, a gosto

1 ½ libra de frango desossado e sem pele , em cubos

água, conforme necessário

1 xícara de leite de coco light

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos - tempo de cozimento: 40 minutos

o leite de coco proporciona um bom equilíbrio às pimentas vermelhas. sirva com arroz basmati simples (página 160).

1. Em uma frigideira pequena em fogo médio, asse a seco as sementes de mostarda, de cominho e de coentro. quando as especiarias soltarem o aroma, retire do fogo e deixe esfriar. em um moedor de especiarias, moa até um pó grosso. deixou de lado.
2. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo em fogo médio. adicione as folhas de curry e as cebolas; refogue por cerca de 1 minuto.
3. Adicione a pasta de gengibre e alho e pimenta vermelha. Refogue em fogo médio até que as cebolas estejam bem douradas e o óleo comece a se separar das laterais da mistura de cebola, cerca de 8 minutos.
4. Adicione as especiarias moídas, açafrão em pó e sal; refogue por 1 minuto.
5. adicione os pedaços de frango e refogue por cerca de 10 minutos. adicione cerca de ½ xícara de água, tampe e cozinhe por cerca de 15 minutos ou até que o frango esteja cozido.
6. Adicione o leite de coco e cozinhe em fogo baixo por cerca de 5 minutos. servir quente.

Leite de côco

não confunda água de coco com leite de coco. água de coco é o líquido dentro de um coco. o leite de coco é produzido macerando o coco ralado em água quente e coando. o leite de coco normal é rico em gordura saturada. Eu aconselharia usar leite de coco light.

Frango Com Sabor De Feno-Grego (Murgh Methiwala)

4 colheres de sopa de óleo vegetal

2 cravos

1 cápsula de cardamomo verde, machucada

1 (1 polegada) em pau de canela

1 cebola roxa de tamanho médio, picada

1 colher de sopa de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

2 colheres de sopa de folhas de feno-grego secas

8 coxas de frango sem pele

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

sal de cozinha, a gosto

½ colher de chá de açafrão em pó

1 xícara de iogurte natural, batido

1 xícara de água

serve 4-5 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: 30-40 minutos

um prato muito aromático, usando folhas de feno-grego frescas ou secas. sirva isso com o pão naan simples (página 205).

1. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo vegetal em média. adicione o cravo, o cardamomo e a canela. quando começarem a chiar, acrescente as cebolas e refogue por cerca de 2 a 3 minutos.
2. Adicione a pasta de alho e gengibre e as folhas secas de feno-grego. Refogue em fogo médio até que as cebolas estejam bem douradas e o óleo comece a se separar da mistura de cebola, cerca de 3 a 4 minutos.
3. adicione as coxas de frango e refogue até dourar. adicione o pó de pimenta vermelha, açafrão em pó e sal; refogue por 2 minutos.
4. Adicione o iogurte e frite até que a gordura comece a se separar. adicione a água, tampe e cozinhe até que o frango esteja macio e cozido, 20 a 25 minutos. servir quente.

Pimentos verdes

para as receitas deste livro, uso pimenta serrano. você pode escolher outro tipo de pimenta, mas certifique-se de saber quanto calor eles irão adicionar! se gosta do sabor, mas não do calor, remova as sementes brancas do pimentão.

Omelete De Curry (Caril Mutta)

4 ovos

1 pimentão serrano verde, semeado e picado

½ cebola roxa pequena picada

3 colheres de sopa de óleo vegetal

1 cebola roxa de tamanho médio, picada

2 colheres de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

2 tomates pequenos, finamente picados

½ colher de chá de açafrão em pó

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

sal de cozinha, a gosto

½ xícara de água

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos

este curry incomum é comum no sul da Índia. Sirva com pão branco fatiado recém-assado.

1. em uma tigela, bata os ovos; adicione a pimenta verde e a cebola picada.
2. Em uma pequena frigideira antiaderente, aqueça cerca de 1 colher de sopa de óleo vegetal em fogo médio. despeje cerca de ¼ da mistura de ovos na frigideira e cozinhe até que a base esteja dourada. vire e cozinhe o outro lado até que a omelete esteja firme e cozida. transferir para um prato. continue até que toda a mistura de ovos esteja cozida. corte as omeletes em pequenas tiras. deixou de lado.
3. em uma panela grande, aqueça o óleo restante em fogo médio. adicione a cebola picada e refogue por 2 a 3 minutos.

4. adicione a pasta de alho e gengibre; Refogue em fogo médio até que as cebolas estejam bem douradas, cerca de 7 a 8 minutos. adicione os tomates e cozinhe por 7 a 8 minutos ou até que o óleo comece a se separar das laterais da mistura de cebola.

5. Adicione o açafrão em pó, a pimenta vermelha em pó e o sal. misture bem e refogue por 1 minuto. Adicione a água e deixe ferver. cubra e cozinhe por cerca de 8 minutos.

6. adicione as tiras de omelete ao curry. servir quente.

cocos

muitas receitas do livro pedem coco; você pode usar o coco seco sem açúcar disponível em seus supermercados locais. se preferir, você pode usar coco fresco. uma boa regra prática é que 1 coco rende cerca de 1 ½ xícara de polpa de coco.

Frango Com Mel E Pimenta (Sahaed Wali Murgh)

3 pimentões vermelhos secos, mal triturados

½ xícara de mel líquido

suco de 1 limão

1 colher de chá de molho de soja

2 colheres de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

1 ½ libra de pedaços de frango sem pele e sem ossos

óleo vegetal para regar

serve 4-5 - tempo de preparação: 5 minutos, mais 2 horas para marinar -
tempo de cozimento: 20 minutos

os sabores contrastantes de pimenta vermelha quente e mel doce tornam este prato muito atraente.

1. em uma tigela, misture todos os ingredientes, *exceto* o óleo; misture bem. cubra e leve à geladeira por pelo menos 2 horas.

2. pré-aqueça o forno a 400 graus.

3. coloque o frango em uma assadeira e leve ao forno por cerca de 10 minutos. vire uma vez e regue com óleo. asse por mais 10 minutos ou até

estar cozido. servir quente.

Ovo Masala Fácil (Anda Masala)

2 colheres de sopa de óleo vegetal

½ cebola roxa pequena, picadinha

1 pimentão serrano verde, semeado e picado

1 colher de sopa de coentro picado

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

¼ colher de chá de açafrão em pó

sal de cozinha, a gosto

4 ovos batidos

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 10 minutos

como o prato favorito do brunch de fim de semana, sirva sobre pão de espinafre (página 209) para uma refeição saudável e farta.

1. em uma frigideira grande antiaderente, aqueça o óleo vegetal em média. adicione a cebola e refogue até ficar transparente.
2. Adicione a pimenta verde, coentro, pimenta vermelha em pó, açafrão e sal. misture bem e refogue por 2 a 3 minutos.
3. reduza o fogo e acrescente os ovos; cozinhe, mexendo sempre, até os ovos ficarem ao seu gosto. sirva imediatamente.

Ovos De Estilo Parsi (Akoori)

2 colheres de sopa de óleo vegetal

2 cebolinhas picadas

2 dentes de alho esmagados

Pedaço de gengibre de 1½ polegada, picado grosseiramente

2 pimentas verdes serrano, com sementes e picadas

1 pequeno tomate vermelho, picado

½ colher de chá de sementes de cominho, torradas

4 ovos batidos

2 colheres de sopa de creme

sal de cozinha, a gosto

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 10 minutos

esses ovos mexidos podem ser servidos em cima do seu pão favorito.

1. aqueça o óleo em médio. adicione a cebola e refogue até ficar transparente.
2. adicione o alho e o gengibre; refogue por 30 segundos. adicione as pimentas verdes, tomates e sementes de cominho; refogue por 3 minutos.
3. Adicione os ovos e cozinhe, mexendo sempre. adicione o creme. continue cozinhando, mexendo sempre, até que os ovos estejam cozidos ao seu gosto. sal a gosto. sirva imediatamente.

Ovo Ao Curry (E Ao Curry)

3 colheres de sopa de óleo vegetal

1 cebola roxa de tamanho médio, picada

Peça de 1 polegada rala gengibre

2 tomates pequenos, picados

½ colher de chá de açafrão em pó

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

1 colher de chá de coentro em pó

sal de cozinha, a gosto

1 xícara de leite integral

6 ovos cozidos e descascados

serve 4-6 - tempo de preparação: 20 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos

adicionar leite à receita dá uma boa cremosidade. sirva com pão indiano simples (pág. 202).

1. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo em fogo médio. adicione a cebola roxa e refogue por cerca de 7 a 8 minutos ou até que as cebolas estejam bem

douradas.

2. adicione o gengibre e cozinhe por 1 minuto. adicione os tomates e cozinhe até que estejam macios e o óleo comece a se separar da mistura de cebola e tomate. em seguida, adicione açafrão, pimenta vermelha em pó, coentro em pó e sal; misture bem. adicione o leite e leve para ferver. abaixe o fogo, tampe e cozinhe por cerca de 3 a 4 minutos.

3. corte os ovos e envolva-os delicadamente no molho. servir quente.

Capítulo 8: Pratos De Carne (Gosht)

carne belli ram (belli ram ka gosht)

curry de cordeiro com nabo (shalgam wala gosht)

Cordeiro de fogo vindaloo (gosht ka vindaloo)

carne picada quente (tala gosht)

kebabs de peshawar (gosht peshawari)

costeletas de cordeiro com chutney de hortelã (chutney wali chaampe)

curry de cordeiro com espinafre (saag gosht)

curry de almôndega (curry kofta)

ervilhas e caril de carne picada (kheema mattar)

kebabs cozidos na pedra (pathar pe bane kebab)

Cordeiro temperado quente (andhra gosht pittu)

cordeiro real (nawabi gosht)

kakori kebab (kakori kebab)

espetadas picantes de cordeiro picadas (shammi kebab)

costeletas de cordeiro com sabor de gengibre (adraki chaampe)

macarrão cordeiro (macroni gosht wali)

Cordeiro com sabor de cardamomo (eliachi gosht)

porco ardente (porco balchao)

bafat de porco (bafat de porco)

Carne Belli Ram (Belli Ram Ka Gosht)

2 xícaras de iogurte natural, batido

2 cebolas vermelhas de tamanho médio, descascadas e cortadas em fatias finas

3 colheres de sopa de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

2 cravos

2 cápsulas de cardamomo verde, aproximadamente trituradas

1 (1 polegada) em pau de canela

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

sal de cozinha, a gosto

1½ libra de cordeiro magro sem ossos , cortado em cubos de 1 polegada

2 colheres de sopa de manteiga clarificada (ver receita na página 15) ou óleo vegetal

1 colher de sopa de sementes de coentro, aproximadamente trituradas

1 xícara de água

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos, mais 4 horas para marinar - tempo de cozimento: 1 hora e 30 minutos belli ram era um célebre chef indiano do norte da Índia.

este prato, que leva o nome dele, é uma iguaria servida em ocasiões especiais.

1. em uma tigela ou saco plástico que possa ser lacrado, misture o iogurte, a cebola, a pasta de gengibre e alho, o cravo-da-índia, as vagens de cardamomo, a canela, a pimenta vermelha em pó e o sal; misture bem. adicione o cordeiro e cubra uniformemente com a marinada. leve à geladeira, coberto, por pelo menos 4 horas, ou durante a noite.
2. em uma panela funda, aqueça a manteiga. adicione as sementes de coentro. quando começarem a chiar, adicione o cordeiro e o restante da marinada.

3. cozinhe por cerca de 15 minutos. Adicione a água e deixe ferver. reduza o fogo e cozinhe, coberto, por 1 hora ou até que o cordeiro esteja macio.

4. descubra e aumente o fogo. cozinhe até que a gordura comece a sair das laterais do cordeiro. isso levará cerca de 5 a 8 minutos, dependendo da magreza da sua carne. retire do fogo. servir quente.

caril de cordeiro indiano

a maioria dos caril tem um sabor ainda mais incrível se você permitir que os temperos façam sua mágica durante a noite. cozinhe o prato de acordo com as instruções. esfriar até a temperatura ambiente. cubra e leve à geladeira durante a noite. no dia seguinte, aqueça o prato em fogo alto e sirva.

Curry De Cordeiro Com Nabo (Shalgam Wala Gosht)

3 colheres de sopa de óleo vegetal

2 cravos

1 folha de louro

2 cebolas vermelhas de tamanho médio, descascadas e picadas

1 colher de sopa de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

1 ½ libra de pedaços de carneiro magro e desossado

2 pimentões vermelhos secos, mal triturados

½ colher de chá de açafraão em pó

1 ½ colher de chá de coentro em pó

sal de cozinha, a gosto

½ colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

1 xícara de iogurte natural, batido

água, conforme necessário

2 pequenos nabos, descascados e cortados em cubos

serve 4 - tempo de preparo: 10 minutos - tempo de cozimento: 1 hora e 10 minutos os

nabos são um vegetal leve, mas este prato lhes dá um sabor delicioso. Sirva com arroz basmati simples (página 160).

1. em uma panela funda, aqueça o óleo vegetal. adicione o cravo e a folha de louro. quando os temperos começarem a chiar, acrescente a cebola e a pasta de gengibre e alho. Refogue por cerca de 5 a 7 minutos ou até que a cebola esteja bem dourada.
2. Adicione o cordeiro e frite por cerca de 20 minutos, mexendo sempre. se a mistura começar a grudar nas laterais da panela, adicione 1 colher de sopa de água.
3. em rápida sucessão, adicione a pimenta vermelha, açafrão, coentro, sal e mistura de especiarias; refogue por 2 minutos.
4. adicione o iogurte e cozinhe por 10 minutos. adicione 1 xícara de água e leve para ferver. abaixe o fogo, tampe e cozinhe por cerca de 15 minutos. mexa ocasionalmente.
5. adicione os nabos e cozinhe tampados por mais 15 minutos ou até que o cordeiro esteja cozido e os nabos estejam macios. servir quente.

carnes cozidas sob pressão

para reduzir drasticamente o tempo de cozimento das carnes, invista em uma boa panela de pressão. a maioria dos lares indianos tem panelas de pressão. eles são uma dádiva não apenas para carnes, mas também para lentilhas.

Cordeiro De Fogo Vindaloo (Gosht Ka Vindaloo)

¾ xícara de vinagre de arroz

¼ xícara de água

1 colher de chá de pimenta preta, mal triturada

1 colher de sopa de alho picado

2 colheres de chá de pimenta vermelha em pó

2 pimentas verdes serrano, picadas

1½ libra de cordeiro magro desossado , em cubos

3 colheres de sopa de óleo vegetal

1 colher de sopa de gengibre ralado

1 cebola roxa grande, descascada e picada

6 pimentões vermelhos inteiros secos, mal triturados

1 (1 polegada) em pau de canela

½ colher de chá de açafrão em pó

sal de cozinha, a gosto

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos, mais 1 hora para marinar - tempo de cozimento: 60 minutos

você pode preparar isso com carne de porco ou boi; ajuste os temperos a seu gosto (os tempos de cozimento permanecem os mesmos).

1. Em uma tigela não reativa, misture o vinagre de arroz, a água, a pimenta-do-reino, o alho, a pimenta vermelha em pó e a pimenta verde. adicione o cordeiro e cubra uniformemente com a marinada. leve à geladeira, coberto, por 1 hora.

2. em uma panela funda, aqueça o óleo. adicione o gengibre e refogue por cerca de 10 segundos. adicione a cebola e refogue por cerca de 7 a 8 minutos ou até dourar.

3. adicione as pimentas vermelhas, o pau de canela e açafrão em pó; refogue por 20 segundos.

4. retire os pedaços de cordeiro da marinada e reserve a marinada. adicione o cordeiro e refogue em fogo alto por cerca de 10 minutos ou até que o cordeiro esteja dourado e o óleo comece a se separar da mistura. adicione a marinada e leve para ferver. reduza o fogo e cozinhe, coberto, por cerca de 30 a 45 minutos ou até que o cordeiro esteja macio.

5. adicione sal a gosto. servir quente.

selecionando cordeiro

a cor pode ajudar muito na hora de comprar cordeiro. O borrego mais jovem é vermelho rosado com uma textura aveludada. ele deve ter uma fina camada de gordura branca em torno dele. se a cor da carne for muito mais escura, significa que o cordeiro está mais velho e com sabor mais forte.

Carne Picada Quente (Tala Gosht)

2 colheres de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

½ colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

¼ colher de chá de açafrão em pó

1 pimentão vermelho seco, mal triturado

1 libra de cordeiro magro desossado (corte de bife), desfiado

3 colheres de sopa de óleo vegetal e mais para fritar

½ xícara de água

sal de cozinha, a gosto

2 pimentas verdes serrano, com sementes e picadas

cebolas fritas (ver receita na página 16)

serve 4 - tempo de preparo: 10 minutos, mais 3 horas para marinar - tempo de cozimento: 40 minutos

não deixe este prato descansar por muito tempo antes de servir ou perderá a textura. Sirva com batata mentolada em molho de iogurte (página 64).

1. em uma tigela, misture a pasta de gengibre e alho, a mistura de especiarias quentes, açafrão-da-índia e a pimenta vermelha. adicione o cordeiro e misture bem. leve à geladeira, coberto, por 3 horas.

2. Em uma frigideira média, aqueça as 3 colheres de sopa de óleo vegetal. adicione o cordeiro e frite por cerca de 10 minutos, mexendo sempre. adicione a água, tampe e cozinhe até que o cordeiro esteja macio, cerca de 15 minutos. Descubra e cozinhe em fogo alto até que a maior parte do líquido seque. retire do fogo e esfrie à temperatura ambiente.

3. Aqueça cerca de 1 polegada de óleo vegetal em uma panela funda a 350 graus. usando uma pinça, mergulhe alguns pedaços de carneiro no óleo quente e frite até ficar crocante. escorra em uma toalha de papel. continue até que todo o cordeiro esteja frito. sal a gosto e sirva quente coberto com pimenta verde e cebola frita.

reprises

muitas das receitas de kebab neste livro podem ser usadas como recheio de sanduíches. pegue um pão árabe e recheie com alface picada, tomate fatiado, 1 colher de sopa de iogurte (página 14), ½ colher de sopa de hortelã seca e restos de carne de espetadas. sirva com a bebida refrescante de iogurte de manga (página 42).

Kebabs De Peshawar (Gosht Peshawari)

1 xícara de iogurte natural, batido

1 colher de sopa de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

1 colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

suco de ½ limão

1 ½ libra de pedaços de carneiro desossados

sal de cozinha, a gosto

óleo vegetal para regar

serve 4 - tempo de preparo: 10 minutos, mais 2 horas para marinar - tempo de cozimento: 15 minutos

sirva esses kebabs com salada de cebola punjabi, chutney de menta e coentro e refrigerante de limão fresco (páginas 66, 224 e 41).

em uma tigela ou saco plástico que pode ser fechado novamente, misture o iogurte, a pasta de gengibre e alho, a mistura de especiarias, a pimenta vermelha em pó e o suco de limão; misture bem. adicione o cordeiro e misture bem. leve à geladeira, coberto, por cerca de 2 horas. Pré-aqueça o forno a 350 graus . coloque o cordeiro em uma única camada em uma assadeira forrada de papel alumínio. descarte a marinada restante. Asse no forno por 15 minutos ou até que o cordeiro esteja cozido. regue e vire pelo menos uma vez. sal a gosto.

Costeletas De Cordeiro Com Chutney De Hortelã (Chutney Wali Chaampe)

1 colher de chá de cominho, torrado e aproximadamente triturado

2 colheres de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

2 colheres de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

1 xícara de chutney de hortelã e coentro (ver receita na página 224)

suco de ½ limão

1 xícara de iogurte pendurado (ver receita na página 14)

sal de cozinha, a gosto

*8 costeletas de cordeiro (costela ou lombo), toda a gordura visível removida
óleo vegetal para regar*

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos, mais 4 horas para marinar - tempo de cozimento: 30 minutos

essas costeletas de cordeiro mentoladas são fáceis de preparar e podem ser servidas com a salada de rabanete vermelho (página 61).

em uma tigela ou saco plástico que pode ser lacrado, misture o cominho, a pasta de gengibre, a mistura de especiarias, o chutney, o suco de limão, o iogurte e o sal; misture bem. adicione as costeletas de cordeiro e cubra uniformemente com a marinada. leve à geladeira, coberto, por 4 horas. Pré-aqueça o forno a 350 graus . coloque as costeletas de cordeiro em uma única camada em uma assadeira forrada de papel alumínio. Asse por 10 a 15 minutos. regue com óleo.

asse por mais 10 a 15 minutos ou até que o cordeiro esteja cozido.

Curry De Cordeiro Com Espinafre (Saag Gosht)

½ libra de espinafre picado congelado

4 colheres de sopa de óleo vegetal

2 folhas de louro

1 (1 polegada) em pau de canela

4 cravos

4 grãos de pimenta preta

2 cápsulas de cardamomo preto

2 cebolas vermelhas de tamanho médio, descascadas e picadas

2 colheres de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

4 libras de cordeiro magro desossado , cortado em pedaços

2 tomates pequenos, finamente picados

1 colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

¼ colher de chá de açafrão em pó

sal de cozinha, a gosto

½ xícara de iogurte natural, batido

½ xícara de água

serve 4 - tempo de preparo: 15 minutos - tempo de cozimento: 1 hora e 35 minutos

este prato agraciado com menus em inúmeros restaurantes indianos. Sirva com pão naan simples (página 205), pincelado com manteiga de alho temperada.

1. cozinhe o espinafre em água fervente até murchar; drenar. purê em um processador de alimentos. deixou de lado.
2. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo vegetal. adicione as folhas de louro, o pau de canela, o cravo-da-índia, a pimenta-do-reino e as vagens de cardamomo. quando os temperos começarem a chiar, acrescente a cebola. mexendo sempre, frite até que as cebolas estejam douradas, cerca de 7 a 8 minutos. adicione a pasta de gengibre e alho e refogue por 1 minuto.
3. Adicione o cordeiro e frite por cerca de 10 a 15 minutos, mexendo sempre. adicione os tomates e frite, mexendo sempre, por 10 minutos ou até que o óleo comece a se separar da mistura.
4. Adicione a mistura de especiarias, pimenta vermelha em pó, açafrão em pó e sal; misture bem. adicione o iogurte e cozinhe por cerca de 4 minutos.
5. adicione a água e leve para ferver. reduza o fogo, tampe e cozinhe por cerca de 45 minutos ou até que o cordeiro esteja cozido.
6. adicione o espinafre e cozinhe por mais 5 minutos. servir quente.

Curry De Almôndega (Curry Kofta)

4 colheres de sopa de óleo vegetal

2 folhas de louro

1 (1 polegada) em pau de canela

4 cravos

4 grãos de pimenta preta

2 cápsulas de cardamomo preto

2 cebolas vermelhas de tamanho médio, descascadas e picadas

2 colheres de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

2 tomates pequenos, finamente picados

1 colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

¼ colher de chá de açafrão em pó

sal de cozinha, a gosto

½ xícara de iogurte natural, batido

2 receitas de almôndegas com sabor de feno-grego (página 20)

½ xícara de água

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 40–45 minutos

você pode fazer almôndegas extras e congelá-las. então, quando estiver pronto, esta receita é muito fácil! Sirva com pão naan simples (página 205).

1. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo vegetal. adicione as folhas de louro, o pau de canela, o cravo-da-índia, a pimenta-do-reino e as vagens de cardamomo. quando os temperos começarem a chiar, acrescente as cebolas. mexendo sempre, frite até que as cebolas estejam douradas, cerca de 7 a 8 minutos. adicione a pasta de gengibre e alho e refogue por 1 minuto.

2. Junte os tomates e frite, mexendo sempre, durante 10 minutos ou até o óleo começar a separar-se da mistura.

3. adicione a mistura de especiarias quentes, pimenta vermelha em pó, açafrão em pó e sal; misture bem. adicione o iogurte e cozinhe por cerca de 4 minutos.

4. Adicione a água e leve para ferver. reduza o fogo, tampe e cozinhe por cerca de 10 minutos.

5. adicione as almôndegas e cozinhe por 5 a 8 minutos. servir quente.

usando folhas de louro

ao usar folhas de louro, rasgue-as e esmague-as com força. eles devem ser bastante aromático, doce e picante. não use mais de 1 ou 2 folhas ou a comida ficará com um sabor acre e desagradável. sempre remova as folhas de louro antes de servir - a folha não é comestível.

Ervilhas E Caril De Carne Picada (Kheema Mattar)

4 colheres de sopa de óleo vegetal

2 folhas de louro

1 (1 polegada) em pau de canela

4 cravos

4 grãos de pimenta preta

2 cápsulas de cardamomo preto

2 cebolas vermelhas de tamanho médio, descascadas e picadas

2 colheres de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

1¼ libra de cordeiro picado

2 tomates pequenos, puré

1 colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

¼ colher de chá de açafrão em pó

sal de cozinha, a gosto

1 xícara de ervilhas congeladas, descongeladas

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 50–55 minutos

faça um lote extra e congele para fazer cordeiro moído, ervilhas e caçarola de arroz (página 170) posteriormente.

1. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo vegetal. adicione as folhas de louro, o pau de canela, o cravo-da-índia, a pimenta-do-reino e as vagens de cardamomo. quando os temperos começarem a chiar, acrescente a cebola. mexendo sempre, frite até que as cebolas estejam douradas, cerca de 7 a 8 minutos. adicione a pasta de gengibre e alho e refogue por 1 minuto.

2. Adicione o cordeiro e refogue por cerca de 10 a 12 minutos. quebre quaisquer protuberâncias com as costas da colher. adicione os tomates e frite, mexendo sempre, por 15 minutos ou até que o óleo comece a se separar das laterais da mistura.

3. adicione a mistura de especiarias, pimenta vermelha em pó, açafrão em pó e sal; misture bem. cozinhe por cerca de 2 minutos.

4. adicione as ervilhas e cozinhe, tampado, por mais 15 minutos ou até que as ervilhas e o cordeiro estejam cozidos. retire a canela e os cardamomos pretos. servir quente.

Kebabs Cozidos Na Pedra (Pathar Pe Bane Kebab)

4 colheres de sopa de óleo vegetal, dividido

1 cebola roxa de tamanho médio, picada

½ xícara de iogurte natural, batido

½ colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

2 colheres de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

sal de cozinha, a gosto

½ colher de sopa de suco de hortelã desidratado ½ limão

1 libra de cordeiro magro desossado

serve 4 - tempo de preparação: 20 minutos, mais 3 horas para marinar -
tempo de cozimento: 30 minutos

originalmente, esta receita exigia cozinhar o cordeiro em placas de pedra aquecidas. esta versão pode ser cozinhada no forno, na frigideira ou na grelha.

1. Em uma frigideira pequena, aqueça 1 colher de sopa de óleo vegetal. adicione a cebola picada e frite até dourar bem. retire do fogo e coloque em uma tigela.

2. Adicione o iogurte, a mistura de especiarias, a pasta de gengibre, o sal, a hortelã e o suco de limão à mistura de cebola. Misture bem e reserve.

3. usando um martelo, alise o cordeiro. corte em fatias, com cerca de 2 ½ polegadas de comprimento e 1 ½ polegadas de largura. as fatias devem ter

menos de $\frac{3}{4}$ polegada de espessura.

4. Adicione as rodelas de cordeiro à marinada e misture bem. cubra e deixe marinar na geladeira por pelo menos 3 horas.

5. em uma frigideira média, aqueça 1 colher de sopa de óleo. sacuda o excesso de marinada das fatias de cordeiro e coloque 1 ou 2 fatias de cada vez na frigideira; cozinhe até dourar de cada lado, cerca de 6 minutos. certifique-se de que o cordeiro está cozido. continue até que todas as fatias de cordeiro estejam cozidas. adicione mais óleo conforme necessário.

6. descarte a marinada restante. mantenha as fatias de cordeiro aquecidas no forno a 200 graus, até a hora de servir.

cordeiro ou carneiro?

na Índia, geralmente, carne significa carne de cabra (que também é chamada de “carneiro” na Índia). é muito mais forte em sabor e sabor do que o cordeiro.

Cordeiro Temperado Quente (Andhra Gosht Pittu)

1¼ libras de cordeiro picado magro

1 colher de chá de gengibre fresco ralado

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

1 colher de chá de alho picado

2 colheres de sopa de iogurte natural, batido

¼ colher de chá de açúcar em pó

1 pimentão serrano verde, semeado e picado

½ xícara de água

3 colheres de sopa de óleo vegetal

1 cebola roxa grande, picada

¼ xícara de coco dessecado sem açúcar

sal de cozinha, a gosto

½ colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 1 hora

andhra pradesh, um estado no sul da Índia, é famosa por suas carnes altamente temperadas. a mistura de especiarias quentes adiciona um toque agradável ao prato.

1. Em uma panela funda, misture o cordeiro, o gengibre, a pimenta vermelha em pó, o alho, o iogurte, a cúrcuma e a pimenta verde. Adicione a água e deixe ferver. tampe e cozinhe em fogo baixo por cerca de 45 minutos ou até que o cordeiro esteja cozido. deixou de lado.

2. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo vegetal. adicione a cebola e frite, mexendo sempre, até dourar bem, cerca de 8 minutos. adicione o cordeiro e frite por mais 4 a 5 minutos. adicione o coco e o sal; refogue por mais 5 minutos.

3. Sirva quente, decorado com uma mistura de especiarias quentes.

costeletas de cordeiro com pimenta verde

aqui está uma receita realmente fácil para costeletas de cordeiro instantâneas: em uma tigela, combine porções iguais de chutney de chili verde (página 236) e chutney de hortelã (página 235); adicione costeletas de cordeiro e cubra uniformemente com a marinada. deixe marinar por cerca de 2 horas e cozinhe de acordo com sua preferência.

Cordeiro Real (Nawabi Gosht)

1 cebola roxa grande, descascada

8 pimentões vermelhos secos

1½ colher de chá de sementes de erva-doce

água, conforme necessário

2 colheres de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

½ xícara de iogurte, batido

1¼ libra de cordeiro magro, com osso, cortado em pedaços de 1–1½ polegadas

óleo vegetal para fritar

4 ovos cozidos, descascados e divididos em quatro

3 colheres de sopa de manteiga clarificada (ver receita na página 15)

sal de cozinha, a gosto

¼ colher de chá de açafão torrado (ver receita na página 16)

castanha de caju sem sal, torrada

serve 4 - tempo de preparação: 20 minutos, mais 2 horas para marinar -
tempo de cozimento: 1 hora, 20 minutos

esta receita normalmente difícil é simplificada aqui em etapas fáceis e gerenciáveis. sirva quente com pão indiano simples (página 202).

1. Em um processador de alimentos, bata a cebola, os pimentões vermelhos e as sementes de erva-doce junto com 1 ou 2 colheres de sopa de água para fazer uma pasta. deixou de lado.
2. em uma tigela, misture a pasta de alho e gengibre, iogurte e cordeiro; misture bem. leve à geladeira, coberto, por 2 horas.
3. Aqueça o óleo vegetal em uma panela funda a cerca de 300 graus. Frite os ovos até que fiquem crocantes por fora. retire com uma escumadeira e coloque sobre uma toalha de papel. deixou de lado.
4. em uma frigideira grande, aqueça a manteiga. adicione a pasta feita na etapa 1. frite a pasta até que o óleo se separe da mistura de cebola.
5. Adicione o cordeiro, junto com a marinada, à mistura de cebola. frite, mexendo sempre, por cerca de 15 minutos. se o cordeiro grudar, adicione 1 colher de sopa de água.
6. adicione 1 ½ xícara de água e leve para ferver. cubra e cozinhe por cerca de 50 minutos ou até que o cordeiro esteja macio. adicione o sal, o açafão e os ovos. cozinhe, descoberto, por mais 5 minutos. Sirva guarnecido com cajus torrados sem sal.

Kakori Kebab (Kakori Kebab)

1 libra de cordeiro picado

2 colheres de sopa de óleo vegetal (se necessário)

5 colheres de sopa de farinha de grão de bico

*2 colheres de sopa de cebola frita (ver receita na página 16),
aproximadamente triturada*

1 colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

¼ colher de chá de bicarbonato de sódio

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

sal de cozinha, a gosto

1 colher de sopa de caju moído

manteiga para regar

serve 4 - tempo de preparo: 15 minutos, mais 3 horas para marinar - tempo de cozimento: 20 minutos

esses kebabs são servidos em ocasiões especiais e são tradicionalmente feitos em forma de linguiça; eu gosto de moldar o meu em pequenos hambúrgueres.

1. Em um processador de alimentos, bata o cordeiro picado até formar uma pasta lisa, adicionando até 2 colheres de sopa de óleo para ajudar com o purê, se necessário. deixou de lado.

2. Em uma pequena frigideira em fogo médio, asse a farinha de grão de bico até ficar perfumada. deixou de lado.

3. em uma tigela, misture o cordeiro, a farinha de grão de bico, as cebolas fritas, a mistura de temperos, o bicarbonato de sódio, a pimenta vermelha em pó, o sal e as castanhas de caju moídas; misture bem. leve à geladeira, coberto, por cerca de 3 horas.

4. pré-aqueça o forno a 350 graus.

5. usando as mãos, crie rissóis de tamanhos iguais com a mistura de cordeiro, achatando-os entre as palmas das mãos. você deve obter cerca de 8 hambúrgueres. Coloque os hambúrgueres de cordeiro em uma assadeira forrada com papel alumínio e leve ao forno por cerca de 10 minutos. Vire uma vez e regue com manteiga. asse por mais 10 minutos ou até dourar e o suco sair claro. servir quente.

Espetadas Picantes De Cordeiro Picadas (Shammi Kebab)

½ xícara de ervilhas amarelas ou chana dal

1 libra de cordeiro picado

3 colheres de sopa de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

1 cebola roxa de tamanho médio, fatiada

1 colher de chá de sementes de cominho

2 cravos

2 cápsulas de cardamomo verde

sal de cozinha, a gosto

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

2 colheres de sopa de farinha de grão de bico

óleo vegetal para fritar

mistura de especiarias chaat (ver receita na página 14)

serve 4 - tempo de preparação: 20 minutos, mais 30 minutos para embeber -
tempo de cozimento: 40 minutos

você também pode congelar antes da etapa de fritura. deixe-os descongelar à temperatura ambiente antes de estar pronto para fritar.

1. mergulhe o *chana dal* em água quente por cerca de 30 minutos. drenar.

2. Em uma panela funda, misture o *chana dal*, cordeiro, pasta de gengibre e alho, cebola, cominho, cravo, cardamomo, pimenta vermelha em pó, farinha de grão de bico e sal. adicione água suficiente para cobrir a mistura e deixe ferver. cubra, abaixe o fogo e cozinhe até que o cordeiro esteja cozido, cerca de 30 minutos. retire a tampa e cozinhe em fogo alto até que todo o líquido seque.

3. retire do fogo e resfrie à temperatura ambiente.

4. em um processador de alimentos, triture a mistura de cordeiro até formar uma pasta fina. Divida a mistura em 8 pequenos hambúrgueres, achatando-os entre as palmas das mãos.

5. em uma frigideira média, aqueça cerca de 5 colheres de sopa de óleo. adicione os hambúrgueres e frite até dourar em todos os lados. retire com uma espátula e escorra em papel absorvente. sirva quente, polvilhado com mistura de especiarias chaat.

vagens de cardamomo

Existem dois tipos principais de cardamomo usados na Índia - um é menor e

verde e o outro é maior e preto. a variedade menor é usada para dar sabor a pratos doces e salgados. a variedade preta é usada principalmente em pratos salgados. compre as vagens inteiras e remova as sementes conforme necessário para obter o sabor mais fresco. ocasionalmente, em sua mercearia você verá “cardamomo branco” - isso nada mais é que o cardamomo verde que foi branqueado.

Costeletas De Cordeiro Com Sabor De Gengibre (Adraki Chaampe)

1 colher de chá de cominho, torrado e aproximadamente triturado

1½ colher de sopa de gengibre fresco ralado

2 colheres de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

1 xícara de creme de leite

sal de cozinha, a gosto

8 costeletas de cordeiro, sem gordura visível

óleo para regar

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos, mais 4 horas para marinar - tempo de cozimento: 30 minutos

se você gosta de gengibre, você vai adorar essas costeletas. Sirva com salada de cenoura ralada (página 68).

1. em uma tigela ou saco plástico que possa ser lacrado, misture o cominho, o gengibre, a mistura de especiarias, o creme de leite e o sal; misture bem. adicione as costeletas de cordeiro e misture para cobrir uniformemente com a marinada. cubra e leve à geladeira por 4 horas.

2. pré-aqueça o forno a 350 graus. coloque as costeletas de cordeiro em uma única camada em uma assadeira. Asse por 10 a 15 minutos. regue com óleo. asse por mais 10 a 15 minutos ou até que o cordeiro esteja cozido.

Macarrão Cordeiro (Macroni Gosht Wali)

4 colheres de sopa de óleo vegetal

2 colheres de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

1¼ libra de cordeiro picado

2 tomates pequenos, puré

1 colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

¼ colher de chá de açafrão em pó

sal de cozinha, a gosto

1 xícara de macarrão de cotovelo cozido

serve 4 - tempo de preparação: 20 minutos - tempo de cozimento: 50 minutos

experimente servir com pão francês fresco e uma leve salada de espinafre.

1. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo vegetal. adicione a pasta de alho e gengibre e refogue por 10 segundos. adicione o cordeiro e refogue por cerca de 10 a 12 minutos. adicione os tomates e frite, mexendo sempre, por 25 minutos ou até que o óleo comece a se separar das laterais da mistura.

2. Adicione a mistura de especiarias, pimenta vermelha em pó, açafrão em pó e sal. misture bem. cozinhe por cerca de 2 minutos. adicione o macarrão e cozinhe, coberto, por mais 10 minutos ou até que o cordeiro esteja cozido.

Cordeiro Com Sabor De Cardamomo (Eliachi Gosht)

¼ xícara de amêndoas escaldadas

3 colheres de sopa de óleo vegetal

1 cebola roxa grande, picada

2 pimentas verdes serrano, com sementes e picadas

4 cápsulas de cardamomo verde, machucadas

Pedaços de cordeiro magro de 1 libra

½ xícara de iogurte natural

1 xícara de água

2 colheres de sopa de creme

sal de cozinha, a gosto

1 colher de chá de cardamomo em pó

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 1 hora e 30 minutos

vagens de cardamomo perfumado e perfume em pó este prato. ajuste a quantidade de cardamomo a seu gosto. sirva com pão indiano simples e quente (página 202).

1. em um processador de alimentos, misture as amêndoas com algumas colheres de sopa de água para fazer uma pasta espessa e grossa. deixe de lado.
2. em uma panela grande, aqueça o óleo vegetal. adicione a cebola e refogue até dourar, cerca de 7 a 8 minutos. adicione os pimentões verdes, vagens de cardamomo e cordeiro; refogue por cerca de 25 minutos. se o cordeiro começar a grudar na frigideira, adicione cerca de 1 colher de sopa de água.
3. Adicione o iogurte e frite por 5 minutos. adicione a pasta de amêndoa, em seguida, adicione a água e leve para ferver. tampe, abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 50 minutos ou até que o cordeiro esteja macio e cozido.
4. Adicione o creme de leite e misture bem. cozinhe por cerca de 5 minutos. adicione sal a gosto. polvilhe com o pó de cardamomo e sirva quente.

pó de cardamomo

a maioria das lojas vende esse pó perfumado. use um pouco de cada vez - é muito útil . se quiser fazer o seu próprio, aqui vai uma receita simples : abra as vagens de cardamomo. retire as sementes e descarte as cascas. em um moedor de especiarias, triture as sementes até um pó fino. guarde em um frasco hermético.

Porco Ardente (Porco Balchao)

½ colher de chá de pimenta preta

5 cravos

½ colher de chá de sementes de cominho

6 pimentões vermelhos secos

1 colher de sopa de gengibre e alho

colar (ver receita na página 13)

½ xícara de vinagre de malte

4 colheres de sopa de óleo vegetal

1 libra de carne de porco magra, cortada em pedaços

1 cebola roxa grande, picadinha

2 tomates pequenos, finamente picados

1 colher de sopa de açúcar

sal de cozinha, a gosto

serve 4 - tempo de preparo: 15 minutos - tempo de cozimento: 40 minutos

este prato de porco picante terá um sabor melhor alguns dias depois de ser preparado, uma vez que os temperos façam sua mágica.

1. Em um moedor de especiarias, triture os grãos de pimenta-do-reino, o cravo, o cominho e a pimenta vermelha. coloque a mistura de especiarias em um processador de alimentos ou liquidificador e adicione a pasta de alho e gengibre e o vinagre de malte; processar até ficar homogêneo. deixou de lado.

2. Numa frigideira grande aqueça o azeite, acrescente a carne de porco e sele até dourar por todos os lados. retire a carne de porco com uma escumadeira e coloque sobre papel toalha para escorrer. não descarte o óleo da frigideira.

3. reaqueça o óleo e acrescente a cebola. refogue por cerca de 7 a 8 minutos ou até que as cebolas estejam bem douradas. adicione os tomates e a mistura de especiarias; frite, mexendo sempre, até o óleo começar a se separar da mistura.

4. adicione a carne de porco e misture bem; mexendo sempre, frite por cerca de 6 minutos.

5. adicione o açúcar e o sal; misture bem. frite por cerca de 5 minutos, mexendo sempre. servir quente.

o motim

a carne de porco é proibida por muitas seitas religiosas na Índia. durante o domínio britânico na Índia, houve um motim por volta de 1850, quando soldados indianos se recusaram a usar a gordura de porco que era usada para lubrificar rifles. os cristãos de goa, no oeste da Índia, comem porco regularmente.

Bafat De Porco (Bafat De Porco)

1 colher de sopa de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

4 grãos de pimenta preta

4 cravos

1 colher de chá de sementes de cominho

¼ colher de chá de sementes de mostarda preta

8 pimentões vermelhos secos

¼ xícara de vinagre de malte

4 colheres de sopa de óleo vegetal

1 libra de porco, em cubos

1 colher de sopa de polpa de tamarindo, embebida em ¼ xícara de água quente por 10 minutos

1 xícara de cebolas pérola congeladas

sal de cozinha, a gosto

água, conforme necessário

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: 30–40 minutos

outro prato de inspiração goesa, este é muito quente. adicione mais pimentas se você gosta de seus pratos bem quentes!

1. Em um processador de alimentos, triture a pasta de gengibre e alho, pimenta preta, cravo, sementes de cominho, sementes de mostarda, pimenta vermelha e vinagre de malte. deixou de lado.
2. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo vegetal; adicione a carne de porco e doure por todos os lados, cerca de 8 a 10 minutos. adicione a pasta moída e refogue por mais 10 minutos.
3. Coe o tamarindo e descarte o resíduo. adicione o líquido coado à carne de porco e misture bem. adicione as cebolas congeladas e o sal; cozinhe, descoberto, por cerca de 5 minutos.
4. adicione ½ xícara de água. abaixe o fogo e cozinhe, descoberto, até que a

carne de porco esteja cozida, cerca de 10 a 15 minutos. mexa ocasionalmente. adicione mais água se o prato ficar muito seco ou começar a grudar. servir quente.

precisa de um estímulo rápido e saudável?

tente datas. o tipo que você come! uma única porção de tâmaras (5 a 6 peças) contém mais de 30 gramas de carboidratos, tornando-os uma fonte de energia.

Capítulo 9: Da Rede Do Pescador (Machwari Ke Jal Se)

peixe em molho aveludado (bengali doi maach)
camarão com leite de coco (curry chingri maacher malai)
peixe frito (tali macchi da mãe)
peixe tandoori (tandoori macchi)
camarão cremoso (malai jhinga)
camarão koliwada (jhinga koliwada)
camarão ao estilo jalfrezi (jhinga jalfrezi)
curry de peixe kerala (meen moilee)
pátio de camarão (pátio kolmino)
peixe frito (amritsari tali macchi)
curry de peixe da Caxemira (Kashmiri Macchi)
peixe grelhado com sabor de iogurte (dahi macchi tikka)
peixe parsi (patrani macchi)
espetadas de peixe (kebab macchi ke)
bolinhos de camarão (jhinge ke pakore)
curry de peixe tamarindo (imli wale macchi)

vieiras de chili (vieiras de mirchi)
peixe malabari malabari (malabari mirchi wali macchi)
peixe com pimenta verde (hari mirch ki macchi)
rolinhos de camarão indiano português (fofos)
lagosta em molho cremoso (lagosta ka korma)
peixe frito com pimenta vermelha (lal mirchi ki macchi)
salmão em curry com sabor de açafrão (zaffrani macchi)
alho peixe tikka (lasuni macchi)
peixe feno-grego seco (sukhi methi wale macchi)
camarão com pimenta (mirchi jhinga)
camarão tandoori (tandoori jhinga)
salmão grelhado com sabor de açafrão (salmão kesari)

Peixe Em Molho Aveludado (Bengali Doi Maach)

4-5 filés de bagre

¾ colher de chá de açafrão em pó

8 colheres de sopa de óleo vegetal, dividido

1 folha de louro

½ colher de chá de sementes de cominho

2 colheres de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

1 cebola roxa grande, picada

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

2 pimentas verdes serrano, com sementes e picadas

½ xícara de iogurte natural, batido

sal de cozinha, a gosto

água, conforme necessário

serve 4 - tempo de preparação: 20 minutos - tempo de cozimento: 30 minutos

para esta receita, você pode usar tilápia ou peixe-gato. sirva com arroz basmati simples (página 160).

1. Coloque os filés de bagre em uma tigela. Esfregue bem os filés com a cúrcuma e reserve por cerca de 10 minutos. enxágue os filés e seque.
2. Em uma frigideira média, aqueça 6 colheres de sopa de óleo vegetal. adicione 1 filé de cada vez e frite até dourar dos dois lados. retire do fogo com uma escumadeira e escorra sobre papel toalha. continue até que todos os filés estejam fritos. deixou de lado.
3. Em uma frigideira grande, aqueça as 2 colheres de sopa de óleo vegetal restantes. adicione a folha de louro e as sementes de cominho. quando os temperos começarem a chiar, acrescente a pasta de gengibre e alho e as cebolas; refogue por cerca de 7 a 8 minutos ou até que as cebolas estejam bem douradas.
4. Adicione a pimenta vermelha em pó e a pimenta verde; misture bem. adicione o iogurte e o sal e misture bem. adicione cerca de ½ xícara de água. cozinhe, descoberto, em fogo baixo por cerca de 10 minutos, mexendo sempre.
5. adicione os filés de peixe e cozinhe por mais 5 minutos. tome cuidado para não quebrar os filés ao mexer. servir quente.

Pimentos verdes

use luvas ao manusear pimentas frescas. eles podem ser bastante implacáveis se entrarem em suas mãos. Costumo usar uma tesoura de cozinha em vez de uma faca para cortar as pimentas.

Camarão Com Leite De Coco (Curry Chingri Maacher Malai)

1 folha de louro

1 colher de chá de sementes de cominho

1 (1 polegada) em pau de canela

2 cravos

4 grãos de pimenta preta

Pedaço de gengibre fresco de 1 polegada, descascado e fatiado

4 dentes de alho

água, conforme necessário

3 colheres de sopa de óleo vegetal

1 cebola roxa grande, picada

½ colher de chá de açafrão em pó

1 libra de camarão, descascado e limpo

1 (14 onças) pode acender leite de coco

sal de cozinha, a gosto

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos

uma boa variação é fritar o camarão primeiro. adiciona uma crocância agradável. Sirva com arroz branco cozido no vapor.

1. Em um moedor de especiarias, triture aproximadamente a folha de louro, as sementes de cominho, o pau de canela, o cravo, a pimenta, o gengibre e o alho. adicione 1 colher de sopa de água se necessário.
2. Em uma frigideira média, aqueça o óleo vegetal. adicione a mistura de especiarias moídas e refogue por cerca de 1 minuto. adicione a cebola e refogue por 7 a 8 minutos ou até que a cebola esteja bem dourada.
3. Adicione a cúrcuma e misture bem. adicione o camarão e refogue por cerca de 2 a 3 minutos, até que não fique mais rosa.
4. Adicione o leite de coco e sal. cozinhe por 10 minutos ou até que o molho comece a engrossar. retire do fogo e sirva quente.

descongelando camarão congelado

se estiver usando camarão congelado, descongele-o na geladeira ou em água fria corrente. não é aconselhável descongelar o camarão no microondas ou em temperatura ambiente - isso fará com que o camarão perca muito sabor e textura.

Peixe Frito (Tali Macchi Da Mãe)

2 colheres de chá de açafrão em pó

2 pimentas vermelhas secas, esmagadas

2 colheres de chá de sementes de coentro, mal trituradas

2 dentes de alho picados

1 colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

sal de cozinha, a gosto

3 colheres de sopa de farinha multiuso

4 filés de peixe branco (como tilápia, bagre, bacalhau)

4 colheres de sopa de óleo

1 colher de sopa de suco de limão fresco

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 15 minutos

sirva com chutney de hortelã e coentro, salada de papaia apimentada e suco de frutas misturado (páginas 224, 56 e 44) para uma refeição leve e completa de verão.

1. em um prato raso, misture a cúrcuma, pimenta vermelha, coentro, alho e mistura de especiarias; misture bem.

2. em um segundo prato, misture o sal e a farinha; misture bem.

3. cubra cada filé levemente, primeiro com a mistura de temperos e depois com a farinha. descarte qualquer mistura de especiarias e farinha restantes.

4. Aqueça o óleo vegetal em uma frigideira média. frite cada filé, um de cada vez, por cerca de 3 a 4 minutos ou até dourar de cada lado. escorra em uma toalha de papel. Sirva imediatamente, polvilhado com suco de limão.

livrando-se de cheiros de peixe

mergulhe o peixe por 1 hora em leite ou deixe o peixe congelado descongelar no leite. isso não apenas refrescará o peixe e aumentará o sabor, mas também removerá qualquer cheiro.

Peixe Tandoori (Tandoori Macchi)

3 colheres de chá de pasta de alho e gengibre (ver receita na página 13)

4 colheres de sopa de creme de leite

1 colher de chá de sementes de cominho

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

½ colher de chá de açafrão em pó

½ colher de chá de mistura de especiarias tandoori (ver receita na página 13)

½ colher de chá de sementes de carambola

1 ovo

sal de cozinha, a gosto

4 filés de peixe branco (como tilápia, bagre, bacalhau)

óleo para regar

suco de limão fresco

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos, mais 1 hora para marinar - tempo de cozimento: 15 minutos

servir com a salada de cebola punjabi, chutney de chili verde e um refrigerador de melancia gelado (páginas 66, 236 e 45).

1. em uma tigela, misture a pasta de gengibre, o creme, as sementes de cominho, a pimenta vermelha em pó, a cúrcuma, a mistura de especiarias, as sementes de carambola, o ovo e o sal; misture bem.

2. Despeje a marinada sobre os filés de peixe, virando-os para que fiquem bem revestidos. leve à geladeira, coberto, por cerca de 1 hora.

3. pré-aqueça o forno a 350 graus.

4. Asse por cerca de 7 minutos de cada lado, regando uma vez com óleo. Sirva quente, polvilhado com suco de limão.

reprises de chutney

use as sobras de chutneys como cobertura para peixes grelhados. uma truta grelhada com chutney de hortelã e coentro é uma combinação de dar água na boca.

Camarão Cremoso (Malai Jhinga)

1 libra de camarão, descascado e limpo

1 colher de chá de açafrão em pó, dividido

3 colheres de sopa de óleo vegetal

2 colheres de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

2 tomates médios, picados

água, conforme necessário

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

2 colheres de chá de coentro em pó

sal de cozinha, a gosto

4 colheres de sopa de creme leve

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos

comece a cozinhar os tomates enquanto o camarão está marinando. sirva com arroz pita aquecido comprado na loja ou arroz branco cozido no vapor.

1. coloque o camarão em uma tigela. Passe cerca de $\frac{3}{4}$ colher de chá de açafrão no camarão e reserve por cerca de 10 minutos. enxágue bem e seque.

2. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo vegetal. adicione a pasta de alho e gengibre e refogue por cerca de 30 segundos. adicione os tomates e refogue por 7 a 8 minutos ou até que o óleo comece a se separar dos tomates. adicione 1 colher de sopa de água se a mistura parecer grudar.

3. adicione o açafrão restante, o pó de pimenta vermelha, o coentro em pó e o sal; misture bem. refogue por 1 minuto.

4. adicione 1 xícara de água e leve para ferver. reduza o fogo e cozinhe, coberto, por cerca de 5 minutos. adicione o camarão. cozinhe por cerca de 5 a 6 minutos ou até que o camarão esteja cozido.

5. retire do fogo e acrescente o creme light; misture bem. servir quente.

coentro ou coentro?

as pessoas costumam confundir essas duas especiarias, mas elas não são a mesma coisa. o coentro é a planta e o coentro são as sementes. guardo meu coentro embrulhado em jornal na geladeira. o jornal ajuda a absorver o excesso de umidade, mantendo o coentro fresco por mais tempo.

Camarão Koliwada (Jhinga Koliwada)

1 libra de camarão médio, descascado e limpo

¾ colher de chá de açafrão em pó

1 colher de chá de gengibre fresco ralado

1 colher de chá de alho fresco picado

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

1 colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

½ colher de chá de manga seca em pó

½ colher de chá de sementes de carambola

4 colheres de sopa de farinha de milho

água, conforme necessário

óleo vegetal para fritar

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos e 20 minutos para marinar - tempo de cozimento: 15 minutos com o

nome de um subúrbio de Mumbai, os pratos de estilo koliwada são uma delícia para o paladar. sirva com chutney de sua escolha.

1. coloque o camarão em uma tigela. esfregue a cúrcuma no camarão e reserve por cerca de 10 minutos. enxágue bem e seque.
2. em uma tigela, misture o gengibre, o alho, a pimenta vermelha em pó, a mistura de especiarias, a manga em pó, as sementes de carambola e a farinha de milho. adicione água suficiente para fazer uma massa com a consistência de revestimento. adicione o camarão à massa e deixe marinar por cerca de 20 minutos.
3. aqueça o óleo vegetal em uma frigideira ou frigideira funda a 300 graus em um termômetro para fritar. adicione alguns camarões e frite até dourar e crocante por todos os lados. retire do óleo com uma escumadeira e escorra sobre papel toalha. deixe o óleo voltar à temperatura. continue até que todos os camarões estejam fritos. descarte qualquer marinada restante. sirva imediatamente.

especiarias como remédio

a culinária indiana repousa sobre os ombros da medicina antiga. cada

tempero ou erva usada é considerada como tendo valor no mundo da medicina. por exemplo, a cúrcuma é um anti-séptico e as sementes de cominho e carambola ajudam na digestão.

Camarão Ao Estilo Jalfrezi (Jhinga Jalfrezi)

3 colheres de sopa de óleo vegetal

½ colher de chá de sementes de cominho

3 pimentas vermelhas secas, partidas

3 pimentões verdes serranos, cortados nas laterais e semeados

1 cebola roxa grande, descascada e cortada em cubos

1 tomate grande, sem sementes e picado

2 pimentões médios, sem sementes e em cubos

Pedaço de gengibre fresco de 2 polegadas, juliana

½ xícara de purê de tomate

1 libra de camarão médio, descascado e limpo

½ colher de chá de açafrão em pó

sal de cozinha, a gosto

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 10 minutos

não deixe o nome incomum do prato assustar você. você também pode fazer isso com frango ou queijo indiano (página 12).

1. Em uma frigideira média, aqueça o óleo vegetal. adicione as sementes de cominho; quando começarem a chiar, adicione os pimentões vermelhos e verdes, a cebola, o tomate picado, o gengibre e os pimentões em rápida sucessão. refogue em fogo alto por cerca de 2 minutos.

2. Adicione o purê de tomate e cozinhe por 3 a 4 minutos.

3. adicione o camarão, açafrão e sal; Refogue por 3 a 4 minutos ou até que o camarão esteja cozido. os vegetais ainda terão um leve crocante. servir quente.

segunda a noite camarão grelhado

marinar camarão em iogurte junto com gengibre ralado, mistura de especiarias quentes (página 12), hortelã fresca picada, suco de limão, sal e pimenta vermelha em pó. grelhe e sirva quente.

Curry De Peixe Kerala (Meen Moilee)

4-5 filés de peixe branco (como tilápia, peixe-gato ou bacalhau)

1 colher de chá de açafrão em pó

6 colheres de sopa de óleo vegetal

½ colher de chá de sementes de mostarda preta

2 cápsulas de cardamomo verde, machucadas

2 cravos

8 folhas frescas de curry

1 cebola roxa grande, picadinha

1 colher de chá de gengibre fresco ralado

sal de cozinha, a gosto

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

¼ colher de chá de açafrão em pó

1 colher de chá de coentro em pó

1 (14 onças) pode acender leite de coco

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos - tempo de cozimento: 35–40 minutos

este prato popular chega até você do lindo estado de Kerala, na costa oeste da Índia. Sirva com arroz basmati simples (página 160).

1. coloque os filés de peixe em uma tigela. Esfregue bem os filés com a cúrcuma e reserve por cerca de 10 minutos. enxágue os filés e seque.

2. Em uma frigideira antiaderente média, aqueça 4 colheres de sopa de óleo vegetal. adicione 1 filé de cada vez e frite até dourar dos dois lados. retire da frigideira com uma escumadeira e escorra em papel toalha. continue até que todos os filés estejam fritos. deixou de lado.

3. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo vegetal restante. adicione as sementes de mostarda, cardamomo e cravo. assim que começarem a crepitar, acrescente as folhas de curry, cebola e gengibre; Refogue por 7 a 8 minutos ou até que as cebolas estejam bem douradas.

4. reduza o calor. adicione o sal; pimenta vermelha, açafrão e coentro em pó; refogue por 1 minuto. adicione o leite de coco e cozinhe por cerca de 10 minutos. não deixe o leite de coco ferver.

5. Junte o peixe frito ao curry de coco e regue com o molho. cozinhe por 5 a 7 minutos ou até que o peixe esteja completamente aquecido. servir quente.

Pátio De Camarão (Pátio Kolmino)

3 pimentas vermelhas secas

2 colheres de chá de sementes de coentro

1 colher de chá de sementes de cominho

1 colher de chá de sementes de mostarda

4 dentes de alho frescos

¼ colher de chá de pimenta preta

1 (1 polegada) em pau de canela

½ colher de chá de açafrão em pó

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

¼ xícara de vinagre branco

água, conforme necessário

3 colheres de sopa de óleo vegetal

1 cebola roxa grande, picada

1 ½ libra de camarão, descascado e raspado

1 colher de sopa jagra ou marrom açúcar

sal de cozinha, a gosto

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 15 minutos

sirva com arroz basmati simples (página 160). você pode substituir açúcar mascavo por açúcar mascavo, se quiser.

1. Em um moedor de especiarias, triture as pimentas vermelhas, as sementes de coentro, as sementes de cominho, as sementes de mostarda, o cravo, a pimenta-do-reino e a canela, o mais finamente possível. coloque em uma tigela de vidro e adicione o açafreão, pimenta vermelha em pó e vinagre; misture bem. se precisar de mais líquido, adicione um pouco de água. deixou de lado.

2. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo vegetal. adicione a cebola e refogue por cerca de 7 a 8 minutos ou até que as cebolas estejam bem douradas. adicione a pasta de especiarias do passo 1 e cozinhe por 1 minuto. adicione o camarão e cozinhe por 2 a 3 minutos.

3. Adicione o açúcar mascavo e sal. adicione cerca de 1 xícara de água. leve para ferver. reduza o fogo e cozinhe por 2 minutos. servir quente.

refinar camarão

para limpar o camarão, passe a ponta de uma faca nas costas do camarão. use a ponta da faca ou o dedo para puxar a veia. certifique-se de enxaguar todo o camarão após a raspagem.

Peixe Frito

(Amritsari Tali Macchi)

1 xícara de farinha de grão de bico

1 colher de chá de sementes de carambola

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

2 colheres de sopa de pasta de alho e gengibre (ver receita na página 13)

1 ½ colher de sopa de suco de limão

sal de cozinha, a gosto

água, conforme necessário

2 libras de pedaços de peixe branco (como tilápia, bagre, bacalhau)

óleo vegetal para fritar

mistura de especiarias chaat (ver receita na página 14)

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos, mais 25 minutos para marinar -
tempo de cozimento: 20 minutos

este peixe crocante é um dos favoritos do norte da Índia. com o nome da cidade sagrada de amritsar, é servido guarnecido com folhas de coentro e cebolas fatiadas.

1. em uma tigela grande, misture a farinha de grão de bico, sementes de carambola, pimenta vermelha em pó, pasta de gengibre e alho, suco de limão e sal. adicione água conforme necessário para fazer uma massa espessa. misture bem e certifique-se de que não há grumos.
2. Adicione os pedaços de peixe à massa. combine para garantir que o peixe fique bem revestido. deixe descansar por cerca de 25 minutos.
3. em uma panela funda, aqueça o óleo vegetal a 300 graus. Frite alguns pedaços de cada vez até ficarem crocantes e dourados. retire com uma escumadeira (pinças também funcionam bem aqui) e escorra sobre uma toalha de papel. continue até que todos os pedaços estejam fritos. descarte qualquer massa restante.
4. Sirva imediatamente, polvilhado com mistura de especiarias chaat.

ugadi - o dia da criação

mangas cruas ou verdes têm um significado especial durante o festival indiano de ugadi. ugadi pachchadi, um prato feito com açúcar mascavo, pedaços de manga crua , folhas de nim amargo e tamarindo picante, é considerado um reflexo da vida real de uma pessoa - uma combinação de sabores doce, azedo e amargo.

Curry De Peixe Da Caxemira (Kashmiri Macchi)

4-5 filés de peixe branco (como tilápia, peixe-gato ou bacalhau)

¾ colher de chá de açafrão em pó

1 colher de chá de gengibre, finamente moído

1 colher de chá de sementes de anis, mal trituradas

4 colheres de sopa de óleo vegetal

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

2 colheres de chá de coentro em pó

sal de cozinha, a gosto

1 xícara de iogurte natural, batido

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos

A cozinha tradicional da caxemira usa gengibre em pó seco, mas gosto do sabor do gengibre fresco.

1. coloque os filés de peixe em uma tigela. Esfregue bem os filés com sementes de açafraão, gengibre e erva-doce; reserve por cerca de 10 minutos.
2. Em uma frigideira média, aqueça o óleo vegetal. adicione 1 filé de cada vez e frite até dourar dos dois lados. retire da frigideira com uma escumadeira e escorra em papel absorvente. continue até que todos os filés estejam fritos. deixou de lado. mantenha o óleo.
3. na mesma frigideira (com o óleo), em fogo baixo, acrescente a pimenta vermelha em pó, o coentro e o sal; misture bem. adicione o iogurte (parecerá coalhar um pouco, mas continue a cozinhá-lo).
4. cozinhe em fogo baixo por cerca de 10 minutos. o óleo começará a se separar do iogurte. adicione o peixe frito.
5. tampe e cozinhe em fogo baixo até que o peixe esteja completamente aquecido. servir quente.

dicas para comprar peixes inteiros

ao comprar peixes inteiros, procure peixes com olhos brilhantes. a carne deve ser brilhante e voltar ao toque.

Peixe Grelhado Com Sabor De Iogurte (Dahi Macchi Tikka)

1 libra de peixe branco, cortado em pedaços

¾ colher de chá de açafraão em pó

¾ xícara de iogurte pendurado (ver receita na página 14)

¼ xícara de creme de leite

2 colheres de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

*1 colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)
sal de cozinha, a gosto*

óleo para regar

*1 colher de chá de mistura de especiarias chaat (ver receita na página 14),
para enfeitar*

*serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos, mais 2 horas para marinar -
tempo de cozimento: 15 minutos*

*este peixe grelhado de sabor delicado pode ser servido como aperitivo ou
entrada. sirva com chutney de pimenta verde picante (página 236).*

*1. coloque os pedaços de peixe em uma tigela. Esfregue-os bem com a
cúrcuma e reserve por cerca de 10 minutos. enxágue e seque 2. em uma
tigela, misture o iogurte, o creme de leite, a pasta de gengibre e alho, a
mistura de especiarias quentes, o sal, o peixe e misture bem. leve à geladeira,
coberto, por 2 horas.*

3. pré-aqueça o forno a 350 graus.

*4. Coloque o peixe em uma única camada sobre uma assadeira. Asse no
forno, regando uma vez, por 10 a 15 minutos ou até que o peixe esteja
cozido. (como alternativa, você pode espetar o peixe e grelhar.) Sirva quente,
polvilhado com mistura de especiarias chaat.*

sabor de alho

*para obter o verdadeiro sabor forte dos dentes de alho, esmague-os com a
lâmina da faca ou use um espremedor de alho. cortá- los ou picá- los com
uma faca não vai liberar a profundidade do sabor que você obterá ao
esmagá-los.*

Peixe Parsi (Patrani Macchi)

4 bifés de peixe (1 polegada de espessura) (sua escolha de tipo)

¾ colher de chá de açafrão em pó

8 colheres de sopa de pimenta verde e

chutney de coco (ver receita na página 225)

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 20–30 minutos

uma receita perfeita quando você tem muito chutney restante e muito pouco tempo. Sirva com arroz branco puro.

1. coloque os bifes de peixe em uma tigela. Esfregue bem os bifes com o açafraão e reserve por cerca de 10 minutos. enxágue e seque.
2. corte 4 quadrados de papel alumínio grandes o suficiente para acomodar os bifes. coloque um bife no centro de cada pedaço de papel alumínio. cubra o peixe com 2 colheres de sopa generosas de chutney. Dobre o papel alumínio como se estivesse embrulhando um presente. deixe um pouco de espaço para o vapor se expandir.
3. pré-aqueça o forno a 400 graus.
4. coloque os pacotes de papel alumínio em uma assadeira. Asse até que o peixe esteja completamente cozido (20 a 25 minutos para bifes de 1 polegada de espessura). o tempo vai depender da espessura do seu bife. servir quente.

bolinhos de pão crocantes recheados com atum

usando a receita de bolinhos de pão crocantes (página 32), recheie os bolinhos com atum antes de fritar. você pode temperar o atum com pimenta vermelha em pó e sementes de cominho torradas antes de rechear.

Espetadas De Peixe (Kebab Macchi Ke)

2 colheres de chá de açafraão em pó

2 pimentas vermelhas secas, esmagadas

2 pimentas verdes serrano, com sementes e picadas

2 ovos batidos

sal de cozinha, a gosto

4 colheres de sopa de semolina

4 pequenos filés de peixe branco

4 colheres de sopa de óleo

1 colher de sopa de suco de limão fresco

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 15 minutos

refrigerar os filés por alguns minutos antes de fritar fará com que o revestimento permaneça melhor. Sirva com chutney de hortelã e coentro (página 224).

1. em um prato raso, misture a cúrcuma, pimentões vermelhos, pimentões verdes, ovos e sal; misture bem. coloque a semolina em um segundo prato raso.
2. Cubra cada filé levemente, primeiro com a mistura de temperos e depois com a semolina. descarte qualquer mistura de especiarias e semolina restantes.
3. Aqueça o óleo vegetal em uma frigideira média. frite cada filé, um de cada vez, por cerca de 3 a 4 minutos ou até dourar de cada lado. escorra em uma toalha de papel. Sirva imediatamente, polvilhado com suco de limão.

semolina

a semolina, chamada rava ou sooji na Índia, é usada para preparar pratos doces e salgados. compre a variedade grossa. você também pode substituir o creme de trigo em uma pitada por todas as receitas indicadas neste livro (a menos que especificado de outra forma).

Bolinhos De Camarão (Jhinge Ke Pakore)

1 libra de camarão, cauda e raspada

1 colher de chá de açafrão em pó

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

1 pimentão serrano verde, semeado e picado

1 colher de sopa de gengibre fresco ralado

1 colher de sopa de dentes de alho frescos picados

1 colher de sopa de suco de limão fresco

sal de cozinha, a gosto

2 ovos batidos

3 colheres de sopa de farinha multiuso

óleo vegetal para fritar

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos - tempo de cozimento: 10 minutos

esses camarões butterflyed são perfeitos com coquetéis ou como entrada para um almoço leve de verão.

1. Coloque uma borboleta no camarão e reserve.
2. em uma tigela rasa, misture a cúrcuma, a pimenta vermelha em pó, a pimenta verde, o gengibre, o alho, o suco de limão e o sal; misture bem.
3. coloque os ovos em um segundo prato. coloque a farinha em um prato raso.
4. Cubra cada camarão com a mistura de especiarias, mergulhe no ovo e cubra com a farinha. continue até que todos os camarões estejam cobertos. descarte todos os ovos e farinha restantes.
5. aqueça o óleo vegetal em uma frigideira ou frigideira funda a 350 graus. frite o camarão, um pouco de cada vez, até dourar. retire com uma escumadeira e escorra em papel absorvente. servir quente.

camarão borboleta

Para fazer borboletas no camarão: retire o camarão, mas deixe o rabo. usando a lâmina chata de uma faca, pressione suavemente ao longo do corte feito para remover a veia até que as metades do camarão estejam abertas, mas ainda conectadas. não pressione muito ou você vai dividir o camarão em dois!

Curry De Peixe Tamarindo (Imli Wale Macchi)

1 ½ libra, peixe branco, cortado em pedaços

¾ colher de chá e ½ colher de chá de açafrão em pó

2 colheres de chá de polpa de tamarindo, embebidas em ¼ xícara de água quente por 10 minutos

3 colheres de sopa de óleo vegetal

½ colher de chá de sementes de mostarda preta

¼ colher de chá de sementes de feno-grego

8 folhas frescas de curry

1 cebola grande, picada

2 pimentas verdes serrano, com sementes e picadas

2 tomates pequenos, picados

2 pimentões vermelhos secos, mal triturados

1 colher de chá de sementes de coentro, mal trituradas

½ xícara de coco dessecado sem açúcar

sal de cozinha, a gosto

1 xícara de água

serve 4 - tempo de preparo: 15 minutos - tempo de cozimento: 35 minutos

se não tiver tamarindo, acrescente um pouco de suco de limão para obter um sabor semelhante. Sirva com arroz basmati simples (página 160).

1. coloque o peixe em uma tigela. Esfregue bem com $\frac{3}{4}$ colher de chá de açafreão e reserve por cerca de 10 minutos. enxágue e seque.
2. Coe o tamarindo e reserve o líquido. descarte o resíduo.
3. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo vegetal. adicione as sementes de mostarda e sementes de feno-grego. quando começarem a crepitar, adicione as folhas de curry, cebolas e pimentões verdes. Refogue por 7 a 8 minutos ou até que as cebolas estejam bem douradas.
4. Adicione os tomates e cozinhe por mais 8 minutos ou até que o óleo comece a se separar das laterais da mistura. adicione o restante $\frac{1}{2}$ colher de chá de açafreão, as pimentas vermelhas, sementes de coentro, coco e sal; misture bem e cozinhe por mais 30 segundos.
5. adicione a água e o tamarindo coado; leve para ferver. abaixe o fogo e acrescente o peixe. cozinhe em fogo baixo por 10 a 15 minutos ou até que o peixe esteja completamente cozido. servir quente.

Vieiras De Chili (Vieiras De Mirchi)

1 libra de vieiras do mar (ou peixe branco em cubos de sua escolha)

1 colher de sopa de chili sambal vermelho

3 colheres de sopa de óleo vegetal

½ colher de chá de sementes de mostarda

8 folhas frescas de curry

2 colheres de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

2 tomates pequenos, picados

½ colher de chá de açafrão em pó

sal de cozinha, a gosto

água, conforme necessário

leite de coco para enfeitar

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 25 minutos

sambal de pimenta vermelha traz um sabor ardente às vieiras. se não tiver sambal, triture algumas pimentas vermelhas secas com um pouco de água.

1. Numa tigela, misture as vieiras e o sambal. (se você estiver usando pimenta vermelha seca, adicione 2 colheres de chá de óleo também.) Reserve por 15 minutos.

2. enquanto as vieiras marinam, aqueça o óleo vegetal em uma frigideira média. adicione as sementes de mostarda; quando começarem a crepitar, adicione as folhas de curry, a pasta de gengibre e os tomates. Refogue por cerca de 8 minutos ou até que o óleo comece a se separar das laterais da mistura.

3. Adicione a cúrcuma e o sal e mexa bem.

4. adicione cerca de 1 xícara de água e cozinhe, sem tampar, por 10 minutos. adicione as vieiras (junto com todo o sambal de pimenta vermelha) e cozinhe em fogo médio até que as vieiras estejam cozidas, cerca de 5 minutos.

5. decore com o leite de coco e sirva quente.

leite de coco caseiro

uma maneira rápida de fazer leite de coco é misturar o creme de coco com água quente. você também pode misturar coco desidratado sem açúcar ou coco fresco com água quente, mas certifique-se de coar antes de usar.

Peixe

Malabari Malabari (Malabari Mirchi Wali Macchi)

1 libra de peixe branco, cortado em

Pedaços de 1 a 1 ½ polegada

¾ colher de chá de açafraão em pó

suco de ½ limão

1 colher de chá de coentro em pó

1 colher de chá de cominho em pó

¼ colher de chá de pimenta preta, mal triturada

4 pimentões vermelhos secos, mal triturados

sal de cozinha, a gosto

óleo vegetal para fritar

mistura de especiarias chaat (ver receita na página 14), opcional

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos mais 2 horas para marinar - tempo de cozimento: 20 minutos

para um zing extra, sirva este prato com chutney de chili verde (página 236).

1. coloque os cubos de peixe em uma tigela. Esfregue-os bem com a cúrcuma e reserve por cerca de 10 minutos. enxágue o peixe e seque.

2. em uma tigela, misture o suco de limão, coentro em pó, cominho em pó, pimenta do reino, pimenta vermelha e sal; misture bem. Adicione o peixe e mexa para garantir que todos os pedaços fiquem bem revestidos. leve à geladeira, coberto, por 2 horas.

3. Aqueça o óleo vegetal em uma frigideira ou frigideira funda a 350 graus. frite alguns pedaços de peixe de cada vez. retire do óleo com uma escumadeira e escorra sobre papel toalha. continue até que todo o peixe esteja frito. descarte qualquer marinada restante. sirva imediatamente. polvilhe mistura de especiarias chaat no peixe antes de servir, se desejar.

Quão quente é esta pimenta chili?

geralmente, quanto menores, mais quentes ficam. a cor dos pimentos não é

indicativa do calor do pimento. você pode remover as sementes dos pimentões antes de usá- los para remover o fogo e reter o sabor.

Peixe Com Pimenta Verde (Hari Mirch Ki Macchi)

450g de peixe branco (como tilápia, bagre ou bacalhau), cortado em pedaços de 1 a 1 ½ polegada

¾ colher de chá de açafrão em pó

6 pimentões verdes serranos

1 xícara de coentro embalado

2 colheres de sopa de coco dessecado sem açúcar

sal de cozinha, a gosto

suco de 1 limão

¼ colher de chá de pimenta vermelha em pó

2 colheres de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

4 colheres de sopa de iogurte pendurado (ver receita na página 14)

óleo vegetal para fritar

1 colher de chá de mistura de especiarias chaat (ver receita na página 14), para enfeitar

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos

se você não é fã de coentro, pode usar hortelã fresca. certifique-se de semear os pimentões se preferir peixes leves.

1. coloque o peixe em uma tigela. esfregue bem com a cúrcuma e reserve por cerca de 10 minutos. enxágue e seque.

2. No liquidificador ou processador de alimentos, bata as pimentas verdes, coentro, coco, sal, suco de limão, pimenta vermelha em pó, pasta de gengibre e iogurte para formar uma pasta.

3. em uma tigela, misture a pasta de chili verde com o peixe. misture bem para garantir que o peixe fica bem revestido com a pasta.

4. Aqueça o óleo vegetal em uma frigideira ou frigideira funda a 350 graus.

frite o peixe, alguns pedaços de cada vez, até que esteja crocante de todos os lados e cozido. com uma escumadeira, retire o peixe do óleo e escorra em papel absorvente. deixe o óleo voltar à temperatura entre os lotes. continue até que todo o peixe esteja frito.

5. sirva imediatamente, polvilhado com a mistura de especiarias chaat.

Rolinhos De Camarão Indiano Português (Fofos)

2 batatas pequenas

1 libra de camarão, descascado e limpo

½ colher de chá de açafrão em pó

sal de cozinha, a gosto

½ xícara de água

2 pimentas verdes serrano, com sementes e picadas

1 colher de chá de alho picado

2 ovos batidos

1 xícara de migalhas de pão fresco

óleo vegetal para fritar

serve 4 - tempo de preparação: 20 minutos - tempo de cozimento: 15 minutos

use migalhas de pão fresco para obter os melhores resultados. você também pode usar purê de batata embalado como um atalho para fazer este prato.

1. descasque e corte as batatas em cubos de 1½ polegada. ferva em água por cerca de 8 minutos ou até ficar macio. deixou de lado.

2. em uma panela funda, misture o camarão, açafrão em pó, sal e água. cozinhe até que o camarão fique opaco. escorra a água e reserve o camarão.

3. Pique o camarão grosseiramente e amasse as batatas. em uma tigela, misture o camarão, as batatas, os pimentões verdes e o alho; misture bem e forme bolas. você deve obter cerca de 12 bolas.

4. coloque os ovos em uma tigela e coloque as migalhas de pão em outra tigela rasa.

5. em uma frigideira ou frigideira funda, aqueça o óleo vegetal a 350 graus. pegue cada rolinho de camarão, mergulhe-o nos ovos e role-o levemente nas migalhas de pão. frite, 2 de cada vez, até dourar. retire do óleo com uma escumadeira e escorra em papel absorvente. servir quente.

migalhas de pão fresco

para fazer migalhas de pão fresco, retire e descarte as cascas das fatias de pão. corte ou rasgue o pão em pedaços de 1 polegada e pulse algumas vezes no processador de alimentos. Guarde em um recipiente hermético.

Lagosta Em Molho Cremoso (Lagosta Ka Korma)

3 colheres de sopa de castanha de caju sem sal , embebida em água por 10 minutos

2 colheres de sopa de sementes de papoula branca , embebidas em água por 20 minutos

água, conforme necessário

2 colheres de sopa de amêndoas escaldadas

2 colheres de chá de sementes de gergelim branco

3 colheres de sopa de manteiga clarificada (ver receita na página 15)

1 (1 polegada) em pau de canela

1 cápsula de cardamomo preto, machucada

1 folha de louro pequena

2 cravos

1 cápsula de cardamomo verde, machucada

1 colher de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

2 pimentas verdes serrano, com sementes e picadas

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

¼ colher de chá de açafreão em pó

1 xícara de iogurte, batido

1 ½ libra de carne de lagosta cozida

sal de cozinha, a gosto

1 colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos

guarde a casca da lagosta e coloque o prato na casca para uma apresentação adorável.

1. escorra os cajú e as sementes de papoula e processe ou misture com as amêndoas e as sementes de gergelim usando apenas água suficiente para fazer uma pasta grossa. deixou de lado.
2. Em uma frigideira grande, aqueça a manteiga. adicione o pau de canela, a vagem de cardamomo preto, a folha de louro, o cravo e a vagem de cardamomo verde. quando os temperos começarem a chiar, acrescente a pasta de gengibre e alho, pimenta verde e pasta de nozes. vai espirrar um pouco; adicione 1 colher de sopa de água para evitar respingos. frite, mexendo sempre, até que o óleo comece a se separar da mistura.
3. Adicione a pimenta vermelha em pó, açafão, iogurte, lagosta, sal e mistura de especiarias. frite, mexendo sempre, até que a lagosta esteja bem aquecida. servir quente.

Peixe Frito Com Pimenta Vermelha (Lal Mirchi Ki Macchi)

4 filés de peixe branco (como tilápia, peixe-gato ou bacalhau)

¾ colher de chá de açafão em pó

3 colheres de sopa de óleo vegetal

½ colher de chá de sementes de mostarda preta

8 folhas frescas de curry

4 pimentões vermelhos secos, mal triturados

1 cebola grande, picada

2 colheres de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

¼ colher de chá de açafão em pó

sal de cozinha, a gosto

½ xícara de água

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos

sirva com arroz basmati simples (página 160). para uma versão mais suave, adicione ½ xícara de leite de coco light em vez de água na etapa 4.

1. coloque os filés de peixe em uma tigela. esfregue-os bem com a cúrcuma e reserve por cerca de 10 minutos. enxágue os filés e seque.
2. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo vegetal. adicione as sementes de mostarda e, quando começarem a espirrar, adicione as folhas de curry, pimenta vermelha e cebola. refogue por cerca de 6–7 minutos ou até dourar bem. adicione a pasta de alho e gengibre, pimenta vermelha em pó, açafrão em pó e sal; misture bem.
3. Adicione o peixe e frite por 3 minutos. Vire e frite por mais 3 minutos.
4. adicione ½ xícara de água e leve para ferver. tampe, abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 6 a 8 minutos ou até que o peixe esteja completamente cozido. servir quente.

molho de limão tamarindo

Este delicioso molho encorpado é inspirado em um molho vietnamita. Adoro usar este molho em frutos do mar grelhados, bem como em frango grelhado. o mel neste molho equilibra o sabor picante do tamarindo, do gengibre e do suco de limão. em uma tigela, combine 1 colher de sopa de concentrado de tamarindo, ¼ xícara de água gelada, 2 colheres de chá de suco de limão, 2 colheres de chá de gengibre fresco ralado, 2 colheres de sopa de mel e ½ colher de chá de sal. misture bem e leve à geladeira até a hora de usar.

Salmão Em Curry Com Sabor De Açafrão (Zaffrani Macchi)

4 colheres de sopa de óleo vegetal

1 cebola grande, picadinha

1 colher de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

¼ colher de chá de açafrão em pó

2 colheres de chá de coentro em pó

sal de cozinha, a gosto

1 libra de salmão, desossado e em cubos

½ xícara de iogurte natural, batido

1 colher de chá de açafrão torrado (ver receita na página 16)

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 10 minutos

“o rei do mar casa com a rainha das especiarias” é a melhor forma de descrever este prato. Sirva com pão naan simples (página 205).

1. Em uma frigideira grande e antiaderente, aqueça o óleo vegetal. adicione a cebola e refogue por 3 a 4 minutos ou até ficar transparente. adicione a pasta de gengibre e alho e refogue por 1 minuto.

2. Adicione o pó de pimenta vermelha, açafrão, coentro e sal; misture bem. adicione o salmão e refogue por 3 a 4 minutos. adicione o iogurte e abaixe o fogo. cozinhe até que o salmão esteja cozido.

3. Adicione o açafrão e misture bem. cozinhe por 1 minuto. servir quente.

açafrão

o açafrão é uma das especiarias de luxo mais acessíveis, mas considere isto: são necessários 225.000 estigmas, colhidos de 75.000 açafrões violetas durante o período de floração de outono de 2 semanas, para produzir 1 quilo de açafrão, que custa cerca de US \$ 4.500 por libra.

Alho Peixe Tikka (Lasuni Macchi)

½ xícara de creme de leite

1 colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

¼ colher de chá de açafrão em pó

sal de cozinha, a gosto

2 colheres de chá de alho picado

1 libra de peixe branco, cortado em pedaços

manteiga para regar

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos, mais 2 horas para marinar - tempo de cozimento: 10 minutos em

flocos e leve, este peixe grelhado é um dos favoritos do verão. às vezes uso alho caramelizado nesta receita para um sabor único.

1. em uma tigela ou saco plástico que pode ser fechado novamente, misture o creme de leite, a mistura de temperos, a pimenta vermelha em pó, açafrão, sal e alho; misture bem. adicione o peixe e cubra bem. leve à geladeira, coberto, por 2 horas.

2. pré-aqueça o forno a 350 graus.

3. Espete o peixe e leve ao forno por 3 a 4 minutos. regue com manteiga e leve ao forno por 5 a 6 minutos ou até que o peixe esteja cozido. servir quente.

Peixe Feno-Grego Seco (Sukhi Methi Wale Macchi)

5 colheres de sopa de folhas de feno-grego

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

¼ colher de chá de açafrão em pó

1 colher de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

sal de cozinha, a gosto

½ xícara de iogurte pendurado (ver receita na página 14)

4 colheres de sopa de creme de leite

1 libra de peixe branco, cortado em pedaços

manteiga para regar

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos, mais 2 horas para marinar - tempo de cozimento: 10 minutos

este prato aromático é uma entrada perfeita com uma salada leve.

1. em uma tigela, misture as folhas de feno-grego, pimenta vermelha em pó, açafraão em pó, pasta de gengibre, sal, iogurte e creme. adicione o peixe e cubra bem. leve à geladeira, coberto, por 2 horas.

2. pré-aqueça o forno a 350 graus. espeto os cubos de peixe; descarte qualquer marinada restante. coloque os espetos de peixe no forno e asse por cerca de 4 a 5 minutos. regue com manteiga. asse por mais 3 a 4 minutos ou até que o peixe esteja completamente cozido. servir quente.

Camarão Com Pimenta (Mirchi Jhinga)

1 ovo batido

2 colheres de sopa de farinha de milho

2 colheres de sopa de farinha de trigo (maida)

1 colher de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

1 colher de chá mais 1 colher de sopa de molho de pimenta vermelha (opcional) de água, conforme necessário

1 ½ libra de camarão, descascado e raspado

óleo vegetal para fritar, mais 3 colheres de sopa

Pedaço de gengibre fresco de 1 polegada, descascado e ralado

2 pimentas verdes serrano, com sementes e picadas

2 colheres de sopa de molho de soja

4 colheres de sopa de ketchup de tomate

sal de cozinha, a gosto

3 colheres de sopa de farinha de milho, dissolvidas em ½ xícara de água fria

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos

esta receita chinesa indiana é melhor servida imediatamente antes de o camarão amolecer. Sirva com o arroz de legumes frito (pág. 174).

1. em uma tigela, misture o ovo, a farinha de milho, a farinha multiuso, a pasta de gengibre e alho e 1 colher de chá do molho de pimenta vermelha. adicione água suficiente para fazer uma massa fina; misture bem. adicione o

camarão à massa.

2. Despeje o óleo vegetal em uma panela funda com cerca de 2,5 cm de profundidade e aqueça a 350 graus. adicione alguns camarões de cada vez e frite até que estejam crocantes e dourados. com uma escumadeira, retire o camarão do azeite e escorra em papel absorvente. deixe o óleo voltar à temperatura. continue até que todos os camarões estejam fritos. deixou de lado. descarte qualquer massa restante.

3. Em uma frigideira grande, aqueça as 3 colheres de sopa de óleo vegetal. adicione o gengibre e as pimentas verdes e refogue por cerca de 30 segundos.

4. adicione o molho de soja, o ketchup de tomate, a 1 colher de sopa de molho de pimenta vermelha restante e sal; misture bem.

5. adicione 1 xícara de água e a mistura de farinha de milho (misture novamente a mistura de farinha de milho se preparou antes). leve para ferver. abaixe o fogo e acrescente os pedaços de camarão. cozinhe por 1 ou 2 minutos para reaquecer o camarão. servir quente.

Camarão Tandoori (Tandoori Jhinga)

3 colheres de chá de gengibre fresco ralado

4 colheres de sopa de creme de leite

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

½ colher de chá de açafreão em pó

½ colher de chá de mistura de especiarias tandoori (ver receita na página 13)

½ colher de chá de sementes de carambola

sal de cozinha, a gosto

1 ½ libra de camarão, descascado e raspado

suco de limão

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos, mais 1 hora para marinar - tempo de cozimento: 10 minutos

você pode servir isso não apenas como entrada, mas também em uma tigela

de espinafre picado, como uma salada primavera encantadora.

1. em uma tigela, misture todos os ingredientes, *exceto* o camarão e o suco de limão; misture bem.
2. Adicione o camarão à marinada. certifique-se de que os camarões estão bem revestidos. leve à geladeira, coberto, por cerca de 1 hora.
3. pré-aqueça o forno a 350 graus.
4. Coloque o camarão em uma única camada em uma assadeira forrada de papel alumínio e leve ao forno por 8 a 9 minutos ou até que o camarão esteja cozido. Sirva quente, polvilhado com suco de limão.

sementes de carambola

sementes de carambola são consideradas auxiliares digestivos muito poderosos. muito semelhantes ao tomilho no sabor, são muito usados para cozinhar frutos do mar.

Salmão Grelhado Com Sabor De Açafrão (Salmão Kesari)

4 bifés de salmão

4 colheres de sopa de óleo vegetal

1 colher de chá de pimenta vermelha seca esmagada

sal de cozinha, a gosto

½ receita de maionese de açafrão (página 226)

serve 4 - tempo de preparo: 5 minutos - tempo de cozimento: 10 minutos

a maionese de açafrão usada aqui é tão saborosa que você só precisa de um pouquinho para temperar o salmão.

1. em uma tigela, misture o salmão, óleo vegetal, pimenta vermelha e sal. cubra o salmão com a mistura.
2. pré-aqueça o forno a 400 graus.
3. Coloque os bifés de salmão, junto com o óleo restante, em uma assadeira forrada de papel alumínio, em uma única camada. asse por 10 minutos ou até que o salmão esteja cozido.

4. Coloque cada pedaço de salmão em um prato e cubra com 1 ou 2 colheres de sopa cheias (a gosto) de maionese de açafrão. sirva imediatamente.

maionese com chutney de manga

outra cobertura maravilhosa para peixes grelhados é a maionese com chutney de manga . adicione 2 colheres de sopa de chutney de manga pronto (em sua mercearia local) a 1 xícara de maionese. misture até ficar homogêneo. leve à geladeira até que esteja pronto para usar.

Capítulo 10: Pratos De Arroz (Chawal)

arroz basmati simples (chawal)

arroz tamarindo (puli hora)

arroz com açafrão (kesari chawal)

pulao vegetal (subzi wale chawal)

arroz com aroma de cominho (jeere wale chawal)

arroz de tomate (tamatar ka pulao)

arroz com limão (nimbu wale chawal)

caçarola de frango (murgh ki biryani)

arroz de iogurte (dahi bhaat)

lentilha e arroz kedjee (ghar ki khichdee)

ervilhas fritas com arroz (mattar wale chawal)

cordeiro moído, ervilhas e caçarola de arroz (kheeme wale chawal)

arroz com chutney (chutney wale chawal)

arroz com alho (lasuni pulao)

arroz de frango branco (safeed murgh ka pulao)

arroz frito com vegetais (sabzi wale chawal)

arroz frito com porco (chawal de porco)

arroz com manteiga bengali (bengali ghee bhaat)
arroz de coco malabari (tenga choru)
berinjela e arroz (vangi bhaat)
arroz mentolado (pudine wale chawal)
arroz de camarão picante (jhinge ki biryani)
arroz de açafrão (peelee chawal)
semolina temperada com castanha de caju torrada (upma kaju wala)

Arroz Basmati Simples (Chawal)

2 xícaras de arroz basmati

4 xícaras de água

1 colher de chá de sal de mesa

1 colher de chá de suco de limão fresco

serve 4-5 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: 25 minutos

deixe o maravilhoso sabor de nozes do arroz basmati indiano brilhar. sirva com qualquer entrada de sua escolha.

1. enxágue o arroz pelo menos 3 ou 4 vezes com água. escorra e reserve.
2. em uma panela funda, leve 4 xícaras de água para ferver.
3. Adicione o arroz e mexa por cerca de 30 segundos. adicione o sal e o suco de limão e volte a ferver.
4. reduza o fogo para baixo. cubra frouxamente o arroz com uma tampa e cozinhe por cerca de 12 a 15 minutos ou até que a maior parte da água tenha evaporado. você verá pequenas crateras se formando no topo do arroz.
5. cubra e reduza o fogo para a configuração mais baixa; cozinhe por 5 a 6 minutos.
6. retire do fogo e deixe descansar, coberto, por cerca de 5 minutos. Fluff com um garfo antes de servir.

Arroz Tamarindo (Pulihora)

1 receita de arroz basmati simples (veja acima)

3 colheres de sopa de óleo vegetal

4 folhas frescas de curry

½ colher de chá de sementes de mostarda preta

2 pimentas vermelhas secas, partidas

¼ xícara de amendoim torrado salgado

1 xícara de chutney de tamarindo (ver receita na página 224)

serve 4–5 - tempo de preparação: 5–10 minutos - tempo de cozimento: 10 minutos

esta é uma versão mais simples de um clássico do sul da Índia. sirva com salada de pepino do sul da Índia (página 60) para uma refeição completa.

1. Coloque o arroz quente em uma travessa. deixe de lado.
2. Em uma frigideira média, aqueça o óleo vegetal. adicione as folhas de curry e as sementes de mostarda. quando as sementes de mostarda começarem a crepitar, acrescente as pimentas vermelhas e o amendoim; refogue por cerca de 30 segundos.
3. adicione o chutney. abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 5 minutos ou até que o chutney esteja completamente aquecido.
4. Coloque a mistura de chutney sobre o arroz. pouco antes de servir, misture o arroz e o chutney.

Arroz Com Açafrão (Kesari Chawal)

1 xícara de arroz basmati

2 xícaras de água

2 colheres de sopa de manteiga clarificada (ver receita na página 15)

3 cápsulas de cardamomo verde, machucadas

2 cravos

1 pau de canela

2 sementes pretas de cardamomo, machucadas

2 colheres de sopa de passas douradas

¼ xícara de amêndoas escaldadas

¼ colher de chá de sal

3 colheres de açúcar

½ colher de chá de açafrão torrado (ver receita na página 16)

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: 40 minutos

este prato de arroz pode ser servido junto com qualquer frango picante ou caril de carne.

1. enxágue o arroz pelo menos 3 a 4 vezes com água. escorra e reserve.
2. em uma panela funda (com tampa), aqueça a manteiga em fogo médio. adicione as vagens de cardamomo verde, cravo, pau de canela e sementes de cardamomo preto. cozinhe por cerca de 1 a 2 minutos.
3. adicione as passas, amêndoas e sal. mexa por mais um minuto. adicione o arroz e refogue por cerca de 2 minutos. adicione o açúcar e o açafrão; misture bem.
4. adicione 2 xícaras de água e cozinhe, sem tampar, até que a água comece a ferver. cubra bem e reduza o fogo para baixo. cozinhe o arroz por mais 8 a 12 minutos ou até que toda a água seja absorvida.
5. retire do fogo. deixe repousar, coberto, por cerca de 5 a 6 minutos. servir quente. Fluff com um garfo antes de servir.

especiarias esmagando ou triturando

para esmagar especiarias inteiras, use um almofariz e um pilão. você pode até colocar os temperos em um saco plástico e bater levemente com um rolo de massa. esmagar levemente um tempero é uma técnica antiga na culinária indiana . ajuda a liberar seu aroma e sabor no prato.

Pulao Vegetal (Subzi Wale Chawal)

1 xícara de arroz basmati

3 colheres de sopa de manteiga clarificada (ver página 15) ou óleo vegetal

1 cebola roxa pequena, descascada e cortada em fatias finas

1 folha de louro

2 cápsulas de cardamomo verde, machucadas

1 xícara de vegetais congelados cortados de sua escolha

1 colher de chá de suco de limão fresco

2 xícaras de água

sal de cozinha, a gosto

cebolas fritas (ver página 16), para decorar

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 30–40 minutos

esta é uma ótima maneira de adicionar seus vegetais favoritos à sua refeição. Sirva com uma simples salada cremosa de nozes (página 56).

1. enxágue o arroz pelo menos 3 ou 4 vezes com água. escorra e reserve.

2. em uma panela funda, aqueça a manteiga. adicione as cebolas, louro e vagens de cardamomo; Refogue por cerca de 3 a 5 minutos ou até que as cebolas estejam macias.

3. adicione os vegetais e refogue por cerca de 5 minutos. adicione ½ xícara de água e cozinhe por 5 a 8 minutos ou até que os vegetais estejam macios.

4. adicione o sal, o suco de limão e o arroz; misture bem. adicione o restante 1½ xícaras de água e leve para ferver. reduza o fogo e cubra levemente com a tampa parcialmente fora da panela para que o vapor possa escapar. cozinhe por cerca de 12 a 15 minutos ou até que a maior parte da água tenha evaporado. você verá pequenas crateras se formando no topo do arroz.

5. cubra bem e reduza o calor para a configuração mais baixa; cozinhe por mais 5 a 6 minutos.

6. retire do fogo e deixe descansar, coberto, por cerca de 5 minutos. Fluff com um garfo antes de servir. Sirva quente, decorado com as cebolas fritas.

Arroz basmati

conhecido como a “rainha da fragrância”, o arroz basmati é um luxo. é dito

ser como um bom vinho, ficando melhor com a idade. experimente o arroz basmati dehraduni ; é um dos arrozes de melhor qualidade disponíveis no mercado hoje.

Arroz Com Aroma De Cominho (Jeere Wale Chawal)

1 xícara de arroz basmati

2 colheres de sopa de manteiga clarificada (ver página 15) ou óleo vegetal

1 cebola roxa pequena, descascada e cortada em fatias finas

1 colher de chá de sementes de cominho

2 cravos

1 colher de chá de suco de limão fresco

2 xícaras de água

sal de cozinha, a gosto

serve 4 - tempo de preparo: 5 minutos - tempo de cozimento: 25–30 minutos

para reaquecer o arroz, simplesmente borrife um pouco de água sobre ele, cubra levemente e aqueça por alguns minutos no microondas.

1. enxágue o arroz pelo menos 3 a 4 vezes com água. escorra e reserve.
2. em uma panela funda, aqueça a manteiga. adicione a cebola e refogue por 3 a 4 minutos ou até que a cebola esteja macia. adicione sementes de cominho, cravo, sal, suco de limão e arroz; misture bem.
3. adicione a água e mexa por 1 minuto. leve a água para ferver e reduza o fogo. cubra levemente o arroz com uma tampa e cozinhe por 12 a 15 minutos ou até que a maior parte da água tenha evaporado. você verá pequenas crateras se formando no topo do arroz.
4. cubra bem e reduza o fogo para a configuração mais baixa; cozinhe por mais 5 a 6 minutos.
5. retire do fogo e deixe descansar, coberto, por cerca de 5 minutos. Fluff com um garfo antes de servir. servir quente.

não espereite!

a curiosidade mata o gato! quando o arroz estiver cozinhando, coberto, resista ao impulso de abrir a tampa e olhar dentro. o arroz precisa do vapor para cozinhar. Além disso, deixe o arroz descansar por alguns minutos antes de servi-lo. isso ajudará a separar os grãos e absorverá qualquer resto de água, resultando em um arroz perfeito a cada vez.

Arroz De Tomate (Tamatar Ka Pulao)

1 xícara de arroz basmati

2 tomates médios

3 colheres de sopa de óleo vegetal

1 cebola roxa pequena, picada grosseiramente

Pedaço de gengibre de 1 polegada, descascado e cortado em juliana

1½ colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

2 xícaras de água

sal de cozinha, a gosto

coentro picado, para enfeitar

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 30–35 minutos

este adorável arroz vermelho tem um sabor suave e delicioso. Sirva com quiabo frito em molho de iogurte (pág. 58).

1. enxágue o arroz pelo menos 3 a 4 vezes com água. escorra e reserve.
2. Ferva água e mergulhe os tomates na panela por 30 segundos, depois retire-os e coloque-os em água fria. retire as cascas do tomate. em uma tigela, amasse os tomates escaldados. deixou de lado.
3. em uma panela funda, aqueça o óleo vegetal. adicione a cebola e refogue por 5 minutos ou até ficar macia. adicione o gengibre e a mistura de especiarias; misture bem. adicione o arroz e sal; refogue por 1 minuto.
4. adicione a água e mexa por 1 minuto para remover quaisquer caroços de arroz. leve a água para ferver e reduza o fogo. cubra levemente com uma

tampa e cozinhe por cerca de 12 a 15 minutos ou até que a maior parte da água tenha evaporado. você verá pequenas crateras se formando no topo do arroz.

5. cubra bem e reduza o calor para a configuração mais baixa; cozinhe por mais 5 a 6 minutos.

6. retire do fogo e deixe descansar, coberto, por cerca de 5 minutos. afofe com um garfo e decore com o coentro picado. servir quente.

molho de arroz

para reduzir o tempo de cozimento, mergulhe o arroz em água fria por cerca de 30 minutos antes de cozinhar. lembre-se de que você deve usar menos água para cozinhar o arroz embebido do que para o arroz seco. a proporção água / arroz para arroz embebido é de 1 ½ xícara de água para 1 xícara de arroz. embeber ajuda o arroz a absorver água e se expandir bem durante o processo de cozimento real . muitas pessoas gostam de economizar a água da imersão e usá-la para cozinhar mais tarde.

Arroz Com Limão (Nimbu Wale Chawal)

½ receita de arroz basmati simples (página 160)

3 colheres de sopa de manteiga clarificada (página 15) ou óleo vegetal

1 colher de chá de sementes de mostarda preta

8 folhas frescas de curry

3 pimentas vermelhas secas, partidas

2 colheres de sopa de amendoim sem sal

sal de cozinha, a gosto

½ colher de chá de açafreão em pó

4 colheres de sopa de suco de limão fresco

coco fresco ralado, para enfeitar

serve 4 - tempo de preparação: 5–10 minutos - tempo de cozimento: 5 minutos -

esta é uma ótima maneira de animar as sobras de arroz. saboreie uma bebida

de leitelho maharastriano (página 44) ao lado.

1. Se você estiver usando arroz basmati simples que foi preparado anteriormente e refrigerado, aqueça-o por alguns minutos antes de continuar.

2. Em uma frigideira grande, aqueça a manteiga. adicione as sementes de mostarda. quando começarem a crepitar, adicione em rápida sucessão as folhas de curry, pimenta vermelha e amendoim. refogue por 1 minuto. adicione o sal e açafrão; misture bem.

3. adicione o suco de limão. ele vai respingar um pouco, então faça isso com cuidado. adicione o arroz e sal; Refogue por 1 minuto, mexendo bem para cobrir uniformemente o arroz com a mistura de especiarias. Sirva quente guarnecido com coco fresco ralado.

arroz e a religião hindu

na Índia, o arroz tem um significado religioso especial. é considerado um símbolo de fertilidade e prosperidade. Os casamentos hindus usam arroz para muitos rituais. quando uma nova noiva entra na casa do marido pela primeira vez, ela bate suavemente, com o pé, uma pequena urna contendo arroz, na soleira. isso significa que a nova noiva trará riqueza e prosperidade para a família.

Caçarola De Frango (Murgh Ki Biryani)

1 receita de frango ao curry (página 95)

2 xícaras de arroz basmati

4 xícaras de água

2 colheres de sopa de coentro picado

2 colheres de sopa de hortelã picada

½ xícara de nozes torradas, sem sal e misturadas (amêndoas em fatias, castanhas de caju e pistache)

1 colher de sopa de passas (opcional)

½ colher de chá de açafrão torrado (ver receita na página 16)

serve 4–5 - tempo de preparação: 5–10 minutos - tempo de cozimento: 45–55 minutos

essas caçarolas são refeições em si mesmas e podem ser servidas com uma raita ou uma pequena salada de sua escolha.

1. se você estiver usando curry de frango preparado anteriormente e refrigerado, aqueça-o por alguns minutos antes de continuar.
2. enxágue o arroz pelo menos 3 a 4 vezes com água. escorra e reserve.
3. em uma panela funda, misture o arroz com as 4 xícaras de água. leve a água para ferver. cozinhe, descoberto, até que o arroz esteja quase cozido, mas ainda firme. isso deve levar cerca de 8 minutos. escorra o arroz e reserve.
4. pré-aqueça o forno a 325 graus.
5. em uma assadeira funda e refratária (com tampa), adicione uma camada de arroz (cerca de $\frac{1}{2}$ do arroz). camada cerca de $\frac{1}{4}$ do curry de frango sobre o arroz. adicione outra camada de arroz (cerca de 1 xícara) e polvilhe com 1 colher de sopa de coentro e hortelã para cada um. adicione uma camada do curry de frango restante. adicione uma camada final de arroz. polvilhe com o coentro restante e a hortelã. polvilhe com as nozes, passas e açafrão.
6. tampe e leve ao forno por 30 a 40 minutos ou até que o arroz esteja completamente cozido e todo o líquido tenha sido absorvido. servir quente.

passas de uva

as passas são muito usadas na culinária indiana. Eles são adicionados a pratos de arroz, saladas, pratos de carne e são usados até mesmo para preparar chutneys.

Arroz De Iogurte (Dahi Bhaat)

1 receita de arroz basmati simples (página 160)

2 xícaras de iogurte natural, batido

2 colheres de sopa de manteiga clarificada (página 15) ou óleo vegetal

1 colher de chá de sementes de mostarda preta

2 pimentões vermelhos secos, mal triturados

1 pimentão serrano verde, semeado e picado

8 folhas de curry

Pedaço de gengibre fresco de 1 polegada, descascado e cortado em juliana
1 cebola roxa pequena, descascada e picada
sal de cozinha, a gosto

coentro fresco picado, para enfeitar

serve 4–5 - tempo de preparação: 5–10 minutos - tempo de cozimento: 10 minutos

se você usar sobras de arroz, certifique-se de que o arroz seja aquecido primeiro e depois levado à temperatura ambiente antes de prosseguir.

1. Se você estiver usando arroz basmati simples que foi preparado anteriormente e refrigerado, aqueça-o por alguns minutos antes de continuar.

2. em uma tigela, misture o arroz aquecido com o iogurte. misture bem e coloque em uma tigela de servir. deixou de lado.

3. Numa frigideira pequena, aqueça a manteiga. adicione as sementes de mostarda. quando começarem a crepitar, adicione em rápida sucessão os pimentões vermelhos, os pimentões verdes, as folhas de curry, o gengibre, as cebolas e o sal; misture bem. refogue por cerca de 3 a 5 minutos ou até que a cebola esteja macia.

4. Despeje esta mistura de especiarias sobre o arroz. decore com o coentro fresco e sirva em temperatura ambiente.

cebolas e religião

considerada um afrodisíaco, a cebola é evitada por muitos hindus por motivos religiosos. alguns até evitam gengibre e alho. outra seita não comerá nada que cresça no subsolo!

Lentilha E Arroz Kedgee (Ghar Ki Khichdee)

4 colheres de sopa de manteiga clarificada (página 15) ou óleo vegetal
pitada de assa-fétida (opcional)

1 colher de chá de sementes de cominho inteiro

1 cebola roxa pequena, descascada e cortada em fatias finas

Pedaço de gengibre fresco de 1 polegada, descascado e cortado em juliana

2 cápsulas de cardamomo preto

2 cravos

pitada de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

¼ colher de chá de açafrão em pó

¾ xícara de feijão-mungo amarelo, lavado e escorrido

½ xícara de arroz basmati, lavado e escorrido

sal a gosto

5 xícaras de água

serve 3-4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 45 minutos

na Índia, não há nada que o aflija, aparentemente, que não possa ser curado comendo khichdee.

1. Aqueça a manteiga em uma caçarola de fundo grosso em fogo médio. (certifique-se de que sua caçarola seja grande o suficiente para conter o arroz e o feijão-mungo, pois a quantidade quase dobrará quando estiver cozido.) adicione a asafetida e as sementes de cominho. assim que as sementes chiarem, acrescente a cebola e o gengibre; refogue até que a cebola comece a dourar, cerca de 5 a 6 minutos.
2. Adicione as vagens de cardamomo, cravo, mistura de especiarias e açafrão; refogue por 1 minuto.
3. adicione o feijão mungo e o arroz; refogue por cerca de 1 a 2 minutos. adicione o sal. Adicione a água e deixe ferver. tampe, abaixe o fogo e cozinhe delicadamente por 30 minutos, mexendo de vez em quando para evitar que grudem. Descubra e verifique se o arroz e as lentilhas cozeram completamente. devem ser macios ao toque e esmagar facilmente. o prato pronto deve ter a consistência de um mingau grosso. servir quente.

arroz branco

adicionar suco de limão ao cozinhar o arroz ajuda os grãos a ficarem brancos e brilhantes . basta adicionar algumas gotas durante o processo de cozimento. você pode usar suco de limão engarrafado ou fresco.

Ervilhas Fritas Com Arroz

(Mattar Wale Chawal)

1 xícara de arroz basmati

3 colheres de sopa de óleo vegetal

1 colher de chá de sementes de cominho

4 cravos

1 (1 polegada) em pau de canela

1 folha de louro pequena

1 xícara de ervilhas congeladas, descongeladas

sal de cozinha, a gosto

2 xícaras de água

2 colheres de sopa de cebola frita (ver receita na página 16), opcional

para 4 pessoas - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 30–35 minutos

isso é um acompanhamento perfeito para qualquer curry. para uma apresentação mais colorida, adicione algumas cenouras em cubos finos junto com as ervilhas.

1. enxágue o arroz pelo menos 3 a 4 vezes com água. escorra e reserve.
2. em uma panela funda, aqueça o óleo vegetal. adicione as sementes de cominho, cravo, canela e folha de louro. quando as especiarias começarem a chiar, acrescente as ervilhas; refogue por 1 minuto. adicione o sal e o arroz; misture bem.
3. Adicione a água e mexa por 1 minuto para se livrar de todos os caroços de arroz. leve a água para ferver e reduza o fogo. cubra levemente com uma tampa e cozinhe por cerca de 12 a 15 minutos ou até que a maior parte da água tenha evaporado. você verá pequenas crateras se formando no topo do arroz.
4. cubra bem e reduza o fogo para a configuração mais baixa; cozinhe por mais 5 a 6 minutos.
5. retire do fogo e deixe descansar, coberto, por cerca de 5 minutos. afofe com um garfo antes de servir e decore com cebolas fritas.

detonar

uma maneira muito fácil de fazer arroz quando você está com pressa é colocá-lo no microondas. lave, deixe de molho (por 30 minutos) e escorra 1 xícara de arroz bas-mati . combine com 2 xícaras de água e sal a gosto em um prato adequado para micro-ondas. cozinhe, descoberto, em potência máxima por 12 a 13 minutos. mexa cuidadosamente. cubra frouxamente e leve ao microondas por mais 5 a 6 minutos. deixe o arroz repousar, coberto, por alguns minutos. fluff e sirva. observe que os tempos de microondas podem variar ligeiramente dependendo da potência do microondas.

Cordeiro Moído, Ervilhas E Caçarola De Arroz (Kheeme Wale Chawal)

1 receita de ervilhas e caril de carne picada (página 121)

2 xícaras de arroz basmati

4 xícaras de água

2 colheres de sopa de coentro picado

2 colheres de sopa de hortelã picada

½ xícara de nozes torradas, sem sal e misturadas (amêndoas em fatias, castanhas de caju e pistache)

½ colher de chá de açafrão torrado (ver receita na página 16)

serve 4 - tempo de preparo: 5–10 minutos - tempo de cozimento: 45–55 minutos

faça ervilhas extras e curry de carne picada (página 121) e congele para fazer este prato delicioso. Sirva com quiabo frito em molho de iogurte (pág. 58).

1. se estiver usando ervilhas e caril de carne picada que tenha sido preparado anteriormente e refrigerado, aqueça-o por alguns minutos antes de continuar.

2. enxágue o arroz pelo menos 3 a 4 vezes com água. escorra e reserve.

3. em uma panela funda, misture o arroz e as 4 xícaras de água. leve a água para ferver. cozinhe, descoberto, até que o arroz esteja quase cozido, mas ainda firme. isso deve levar cerca de 8 minutos. escorra o arroz e reserve.

4. pré-aqueça o forno a 325 graus.

5. em uma assadeira funda e refratária (com tampa), adicione uma camada de arroz (cerca de $\frac{1}{2}$ do arroz). camada cerca de $\frac{1}{4}$ do caril de carne picada sobre o arroz. adicione outra camada de arroz (cerca de 1 xícara) e polvilhe com 1 colher de sopa de coentro e hortelã para cada um. adicione uma camada do curry de cordeiro restante. adicione uma camada final do arroz restante. polvilhe com o coentro restante e a hortelã. polvilhe com as nozes e açafrão.
6. tampe e leve ao forno por 30 a 40 minutos ou até que o arroz esteja completamente cozido e todo o líquido tenha sido absorvido.

arroz mole?

cozinhar arroz é uma arte e muito depende da idade do arroz e de sua qualidade. se o arroz ficar muito mole, reduza a quantidade de água usada na próxima vez que você prepará-lo. Além disso, se você molhar o arroz antes de cozinhá-lo, será necessário reduzir a quantidade de água usada.

Arroz Com Chutney (Chutney Wale Chawal)

1 xícara de arroz basmati

2 colheres de sopa de óleo vegetal

1 colher de chá de sementes de gergelim

2 pimentas verdes serrano, com sementes e picadas

1 cebola roxa pequena, descascada e picada

sal de cozinha, a gosto

$\frac{1}{4}$ xícara de chutney de hortelã e coentro (ver receita na página 224)

$\frac{1}{2}$ xícara de iogurte natural, batido

$1\frac{3}{4}$ xícaras de água

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 30 minutos

você pode substituir o chutney de hortelã e coentro neste prato (página 225), se desejar.

1. enxágue o arroz pelo menos 3 a 4 vezes com água. escorra e reserve.
2. em uma panela funda, aqueça o óleo vegetal. adicione as sementes de gergelim, pimentões verdes e cebolas; Refogue por 3 a 5 minutos ou até que

as cebolas estejam macias.

3. adicione o sal e o chutney; refogue por 1 minuto. adicione o iogurte, misture bem e cozinhe por cerca de 2 minutos.

4. Adicione o arroz e misture bem. refogue por cerca de 2 minutos.

5. adicione a água e mexa por 1 minuto. Traga água para a fervura. reduza o calor. cubra frouxamente o arroz com uma tampa e cozinhe por cerca de 12 a 15 minutos ou até que a maior parte da água tenha evaporado. você verá pequenas crateras se formando no topo do arroz.

6. cubra bem e reduza o calor para a configuração mais baixa; cozinhe por 5 a 6 minutos.

7. retire do fogo e deixe descansar, coberto, por cerca de 5 minutos. Fluff com um garfo antes de servir.

arroz texmati

texmati é um híbrido basmati cultivado nos Estados Unidos; você pode substituí-lo se quiser. siga as instruções da embalagem quanto à quantidade de água necessária, pois varia de marca para marca.

Arroz Com Alho (Lasuni Pulao)

1 xícara de arroz basmati

3 colheres de sopa de óleo vegetal

6 dentes de alho frescos, descascados e esmagados

1 pimentão serrano verde, semeado e picado

¼ xícara de iogurte natural, batido

sal de cozinha, a gosto

½ colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

1¾ xícaras de água

1 colher de sopa de coentro picado

serve 4-5 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 30 minutos

este prato é uma delícia para os amantes do alho. é melhor se servido imediatamente. decore com cebolas fritas (página 16).

1. enxágue o arroz pelo menos 3 a 4 vezes com água. escorra e reserve.
2. em uma panela funda, aqueça o óleo vegetal. adicione o alho e a pimenta verde; refogue por cerca de 20 segundos ou até que o alho fique marrom claro.
3. adicione o iogurte, sal e mistura de especiarias; refogue por 1 minuto. adicione o arroz e misture bem.
4. adicione a água e mexa por 1 minuto. Traga água para a fervura. reduza o calor. cubra frouxamente o arroz com uma tampa e cozinhe por cerca de 12 a 15 minutos ou até que a maior parte da água tenha evaporado. você verá pequenas crateras se formando no topo do arroz.
5. cubra bem e reduza o calor para a configuração mais baixa; cozinhe por mais 5 a 6 minutos.
6. retire do fogo e deixe descansar, coberto, por cerca de 5 minutos. Fluff com um garfo antes de servir.

gosto de alho mais forte

se quiser um sabor mais forte de alho, use um espremedor de alho para esmagar o alho. se você não tiver uma prensa, use o lado achatado de uma faca grande de cozinha e pressione-a firmemente sobre o alho. isso lhe dará mais sabor do alho do que simplesmente cortá-lo.

Arroz De Frango Branco (Safeed Murgh Ka Pulao)

2 xícaras de arroz basmati

4 xícaras de água

4 colheres de sopa de óleo vegetal

Pedaço de gengibre fresco de 1 polegada, descascado e cortado em juliana

2 pimentas verdes serrano, picadas

1 cebola roxa pequena, descascada e picada

4 peitos de frango desossados e sem pele , em cubos

sal de cozinha, a gosto

½ colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

1 colher de sopa de coentro picado

1 colher de sopa de hortelã picada

½ xícara de leite integral

1 colher de chá de açafrão torrado (ver receita na página 16)

serve 4-5 - tempo de preparação: 10 minutos

tempo de cozimento: 1 hora sirva bem quente com a batata mentolada em molho de iogurte (página 64).

1. enxágue o arroz pelo menos 3 a 4 vezes com água. escorra e reserve.
2. em uma panela funda, misture o arroz com as 4 xícaras de água. Traga para fervura gradual. cozinhe, descoberto, até que o arroz esteja quase cozido, mas ainda firme. isso deve levar cerca de 8 minutos. escorra o arroz e reserve.
3. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo vegetal. adicione o gengibre, a pimenta verde e a cebola roxa; Refogue por 7 a 8 minutos ou até que as cebolas estejam douradas.
4. Adicione o frango e refogue por 8 a 10 minutos ou até que o frango esteja bem dourado e totalmente cozido. adicione o sal, a mistura de especiarias e a pimenta vermelha em pó; misture bem. retire do fogo e reserve.
5. pré-aqueça o forno a 325 graus.
6. em uma assadeira funda refratária (com tampa), adicione uma camada de arroz (cerca de ½ do arroz). camada cerca de ¼ da mistura de frango sobre o arroz. adicione outra camada de arroz (cerca de 1 xícara); polvilhe com 1 colher de chá de coentro e hortelã. adicione uma camada da mistura de frango restante e, em seguida, uma camada final do arroz restante. polvilhe com o coentro restante e a hortelã. polvilhe com o leite e o açafrão.
7. tampe e leve ao forno por cerca de 30 a 40 minutos ou até que o arroz esteja completamente cozido e todo o líquido tenha sido absorvido. servir quente.

Arroz Frito Com Vegetais (Sabzi Wale Chawal)

½ receita de arroz basmati simples (página 160)

3 colheres de sopa de óleo vegetal

2 cebolas verdes, picadinhas

Pedaço de gengibre fresco de 1 polegada, descascado e cortado em juliana

4 dentes de alho picados

1 pimenta vermelha seca, inteira

1 xícara de vegetais congelados cortados de sua escolha, descongelados

¼ xícara de água

2 colheres de chá de molho de soja

1 colher de chá de vinagre branco

sal de cozinha, a gosto

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos (mais 2 horas para resfriar o arroz, se necessário) - tempo de cozimento: 15–20 minutos

sirva com qualquer uma das receitas manchu neste livro. Eu recomendaria usar uma mistura de feijão verde, cenoura, brócolis e pimentão doce.

1. o arroz cozido precisa estar frio. se você prepará-lo fresco para esta receita, leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de usá-lo aqui.

2. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo vegetal em fogo alto. adicione a cebolinha, o gengibre e o alho; refogue por 1 minuto.

3. adicione a pimenta vermelha e os vegetais; refogue por cerca de 5 minutos. adicione a água e cozinhe até que os vegetais estejam macios e a maior parte da água tenha evaporado, cerca de 8 minutos.

4. adicione o molho de soja, vinagre branco e sal; misture bem. adicione o arroz frio e misture bem; refogue por cerca de 2 a 3 minutos ou até que o arroz esteja completamente aquecido. servir quente.

salada de vinagre indiano

faça esta salada de vinagre suave para servir junto com pulaos (pratos de

arroz salteado , geralmente preparados com especiarias inteiras) e biryanis pesados (caçarolas de arroz feitas com carne e / ou vegetais). em uma tigela pequena, misture ½ xícara de pepino em cubos, ½ xícara de rabanete em cubos, uma pitada de açúcar e sal, 1 colher de sopa de gengibre ralado e algumas colheres de vinagre. refrigere e sirva.

Arroz Frito Com Porco (Chawal De Porco)

½ receita de arroz basmati simples (página 160)

2 colheres de sopa de molho de soja

1 colher de sopa de vinagre branco

1 colher de chá de amido de milho

3 colheres de sopa de óleo vegetal

2 cebolas verdes (apenas parte branca e verde claro), picadas

Pedaço de gengibre fresco de 1 polegada, descascado e cortado em juliana

2 dentes de alho picados

1 pimenta vermelha seca, inteira

¼ libra de porco desossado, cortado em dados de ½ polegada

serve 4-5 - tempo de preparação: 5 minutos (mais 2 horas para resfriar o arroz, se necessário) - tempo de cozimento: 15 minutos

substitua sua escolha de carne por este saboroso refogado. Sirva com molho de alho e pimenta (pág. 236).

1. o arroz cozido precisa estar frio. se você prepará-lo fresco para esta receita, leve à geladeira por pelo menos 2 horas antes de usá-lo aqui.
2. Combine o molho de soja, vinagre e amido de milho; deixou de lado.
3. em uma frigideira grande antiaderente, aqueça o óleo vegetal em alta temperatura. adicione a cebolinha, o gengibre e o alho; refogue por 1 minuto.
4. adicione a pimenta vermelha e o porco; refogue por 7 a 8 minutos ou até que a carne de porco esteja cozida.
5. mexa rapidamente a mistura de molho de soja para recombinar e coloque

na frigideira. adicione o arroz frio e misture bem. refogue por cerca de 2 a 3 minutos ou até que o arroz esteja completamente aquecido. servir quente.

outro favorito chinês indiano

visite qualquer restaurante chinês indiano na Índia e será servido um molho de pimenta verde quente junto com sua refeição. este molho de vinagre de pimentão verde adiciona um toque maravilhoso a qualquer prato chinês; geralmente é polvilhado sobre um prato antes de ser servido. para preparar cerca de ¼ xícara deste molho: em uma panela funda, misture 4 pimentas verdes picadas , ¼ xícara de vinagre, uma pitada de sal e açúcar. cozinhe em fogo baixo por 3 minutos. refrigere e sirva.

Arroz Com Manteiga Bengali (Bengali Ghee Bhaat)

1 xícara de arroz basmati

3 colheres de sopa de manteiga clarificada (ver receita na página 15)

1 folha de louro

1 (1 polegada) em pau de canela

2 cravos

2 grãos de pimenta preta

2 cápsulas de cardamomo verde, machucadas

2 xícaras de água

sal de cozinha, a gosto

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: 30–35 minutos

especiarias inteiras adicionam um sabor incrível a este prato de arroz aromático e amanteigado. retire todas as especiarias antes de servir.

1. lave o arroz pelo menos 3 a 4 vezes com água. escorra e reserve.
2. em uma panela funda, aqueça a manteiga. adicione a folha de louro, a canela, o cravo, a pimenta e os cardamomos. quando todos os temperos começarem a chiar (cerca de 1 minuto), acrescente o arroz e misture bem.
3. adicione a água e o sal; mexa por 1 minuto. Traga água para a fervura.

reduza o calor. cubra frouxamente o arroz com uma tampa e cozinhe por cerca de 12 a 15 minutos ou até que a maior parte da água tenha evaporado. você verá pequenas crateras se formando no topo do arroz.

4. cubra bem e reduza o fogo para a configuração mais baixa; cozinhe por mais 5 a 6 minutos.

5. retire do fogo e deixe descansar, coberto, por cerca de 5 minutos. Fluff com um garfo antes de servir.

manteiga com especiarias

pincele seus pães indianos favoritos com manteiga com especiarias para um sabor adicional . pegue um pedaço de manteiga em temperatura ambiente; adicione 1 colher de chá de alho esmagado e ¼ colher de chá de cominho torrado; misture bem. refrigerar e usar conforme necessário.

Arroz De Coco Malabari (Tenga Choru)

1 xícara de arroz basmati

3 colheres de sopa de óleo vegetal

1 colher de chá de sementes de mostarda preta

2 pimentas vermelhas secas, partidas

Pedaço de gengibre fresco de 1 polegada, juliana

4 dentes de alho picados

½ colher de chá de açafrão em pó

sal de cozinha, a gosto

½ xícara de coco dessecado sem açúcar

½ xícara de leite de coco leve

1 ½ xícara de água

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: 30–35 minutos

esta receita chega até você das costas do sudoeste da Índia. tradicionalmente, é servido com caril quente e picante.

1. enxágue o arroz pelo menos 3 a 4 vezes com água. escorra e reserve.
2. em uma panela funda, aqueça o óleo vegetal. adicione as sementes de mostarda. quando começarem a crepitar, acrescente as pimentas vermelhas, o gengibre e o alho; refogue por cerca de 30 segundos.
3. Adicione a cúrcuma, sal e coco. misture bem e refogue por 1 minuto. adicione o arroz e misture bem; refogue por 1 minuto.
4. adicione o leite de coco e a água; mexa por 1 minuto. leve para ferver.
5. reduza o calor. cubra frouxamente o arroz com uma tampa e cozinhe por cerca de 12 a 15 minutos ou até que a maior parte da água tenha evaporado. você verá pequenas crateras se formando no topo do arroz.
6. cubra bem e reduza o calor para a configuração mais baixa; cozinhe por mais 5 a 6 minutos.
7. retire do fogo e deixe descansar, coberto, por cerca de 5 minutos. Fluff com um garfo antes de servir.

usando leite de coco

antes de abrir uma lata de leite de coco, agite-a vigorosamente para garantir que o creme de coco e a água de coco se misturem bem .

Berinjela E Arroz (Vangi Bhaat)

1 xícara de arroz basmati

4 colheres de sopa de óleo vegetal

1 colher de chá de sementes de mostarda preta

4 pimentas vermelhas secas, partidas

Pedaço de gengibre fresco de 1 polegada, juliana

4 dentes de alho picados

½ colher de chá de açafrão em pó

sal de cozinha, a gosto

1 cebola roxa pequena, descascada e cortada em fatias finas

1 (1 libra) de berinjela, cortada em cubos

2 xícaras de água

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: 30–35 minutos,

uma versão simplificada de um clássico indiano. substitua a berinjela por couve-flor ou batata, se quiser. Sirva com salada de batata e iogurte (pág. 59).

1. enxágue o arroz pelo menos 3 a 4 vezes com água. escorra e reserve.
2. em uma panela funda, aqueça o óleo vegetal. adicione as sementes de mostarda. quando começarem a crepitar, acrescente as pimentas vermelhas, o gengibre e o alho; refogue por cerca de 30 segundos.
3. Adicione o açafrão, sal, cebola e berinjela. Misture bem e refogue por 7 a 8 minutos ou até que a berinjela e a cebola estejam bem douradas. adicione o arroz e misture bem; refogue por 1 minuto.
4. adicione a água e mexa por 1 minuto. leve para ferver e reduza o fogo. cubra frouxamente com uma tampa e cozinhe por cerca de 12 a 15 minutos ou até que a maior parte da água tenha evaporado. você verá pequenas crateras se formando no topo do arroz.
5. cubra bem e reduza o calor para a configuração mais baixa; cozinhe por mais 5 a 6 minutos.
6. retire do fogo e deixe descansar por cerca de 5 minutos. servir quente. Fluff com um garfo antes de servir.

uma berinjela com qualquer outro nome. . .

também chamada de berinjela ou berinjela na índia, a berinjela é nativa da Ásia. na hora de comprar berinjela, procure as de pele firme. berinjelas indianas tendem a ser menos amargas do que suas contrapartes ocidentais.

Arroz Mentolado (Pudine Wale Chawal)

1 xícara de arroz basmati

2 colheres de sopa de óleo vegetal

2 pimentas verdes serrano, com sementes e picadas

1 cebola roxa pequena, descascada e picada

sal de cozinha, a gosto

¼ xícara de hortelã picada

½ xícara de iogurte natural, batido

1¾ xícaras de água

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 40 minutos

um prato refrescante, é um dos mais populares nas minhas aulas. você pode decorar este prato com coco fresco ralado.

1. enxágue o arroz pelo menos 3 a 4 vezes com água. escorra e reserve.
2. em uma panela funda, aqueça o óleo vegetal. adicione as pimentas verdes e as cebolas; Refogue por 3 a 5 minutos ou até que as cebolas estejam macias.
3. adicione o sal e a hortelã; refogue por 1 minuto. adicione o iogurte e misture bem; cozinhe por cerca de 2 minutos.
4. adicione o arroz e misture bem; refogue por cerca de 2 minutos.
5. adicione a água e mexa por 1 minuto. leve a água para ferver e reduza o fogo. cubra levemente com uma tampa e cozinhe por cerca de 12 a 15 minutos ou até que a maior parte da água tenha evaporado. você verá pequenas crateras se formando no topo do arroz.
6. cubra bem e reduza o calor para a configuração mais baixa; cozinhe por mais 5 a 6 minutos.
7. retire do fogo e deixe descansar, coberto, por cerca de 5 minutos. servir quente. Fluff com um garfo antes de servir.

rabanete vermelho

na Índia, o rabanete branco mais comprido, chamado daikon, costuma ser usado. flores de rabanete são um ótimo enfeite para muitos pratos de arroz indiano. eles são tão fáceis de fazer. com uma faca pequena, corte um padrão em zigue-zague ao redor da circunferência do rabanete. certifique-se de que seus cortes vão até o centro. separar as duas metades.

Arroz De Camarão Picante (Jhinge Ki Biryani)

1 xícara de arroz basmati

4 colheres de sopa de óleo vegetal
1 colher de chá de sementes de mostarda preta
4 folhas frescas de curry
1 libra de camarão, descascado e limpo
2 colheres de sopa de coco dessecado sem açúcar
1 colher de chá de pimenta vermelha em pó
½ colher de chá de açafrão em pó
sal de cozinha, a gosto
2 xícaras de água

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 30–35 minutos

experimente esta receita com o marisco de sua escolha. decore com coentro picado. sirva junto com a salada de cenoura ralada (página 68).

1. enxágue o arroz pelo menos 3 a 4 vezes com água. escorra e reserve.
2. em uma panela funda, aqueça o óleo vegetal. adicione as sementes de mostarda preta. quando começarem a crepitar, acrescente as folhas de curry e os camarões; refogue por cerca de 2 a 3 minutos.
3. adicione o coco, a pimenta vermelha e açafrão em pó e sal; cozinhe por cerca de 2 minutos.
4. adicione o arroz e misture bem; refogue por 1 minuto.
5. adicione a água e mexa por 1 minuto. Traga água para a fervura. reduza o calor. cubra levemente com uma tampa e cozinhe por cerca de 12 a 15 minutos ou até que a maior parte da água tenha evaporado. você verá pequenas crateras se formando no topo do arroz.
6. cubra bem e reduza o calor para a configuração mais baixa; cozinhe por mais 5 a 6 minutos.
7. retire do fogo e deixe descansar, coberto, por cerca de 5 minutos. Fluff com um garfo antes de servir.

você disse camarões?

a maioria dos índios se refere aos camarões como camarões. o camarão indiano é muito maior do que o camarão encontrado nos Estados Unidos; alguns são tão longos quanto a palma da sua mão. use camarões grandes para a maioria das receitas deste livro, a menos que seja indicado o contrário.

Arroz De Açafrão (Peele Chawal)

1 xícara de arroz basmati

2 colheres de sopa de óleo vegetal

2 pimentas verdes serrano, com sementes e picadas

1 cebola roxa pequena, descascada e picada

sal de cozinha, a gosto

1 colher de chá de açafrão em pó

2 xícaras de água

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 30 minutos

este prato simples tem uma aparência espetacular devido à sua cor amarela deslumbrante. Sirva com qualquer curry quente de sua escolha.

1. enxágue o arroz pelo menos 3 a 4 vezes com água. escorra e reserve.
2. em uma panela funda, aqueça o óleo vegetal. adicione as pimentas verdes e as cebolas; Refogue por 3 a 5 minutos ou até que as cebolas estejam macias.
3. adicione o sal, açafrão-da-índia e o arroz; refogue por 1 minuto.
4. adicione a água e mexa por 1 minuto. leve para ferver e reduza o fogo. cubra levemente com uma tampa e cozinhe por cerca de 12 a 15 minutos ou até que a maior parte da água tenha evaporado. você verá pequenas crateras se formando no topo do arroz.
5. cubra bem e reduza o calor para a configuração mais baixa; cozinhe por mais 5 a 6 minutos.
6. retire do fogo e deixe descansar, coberto, por cerca de 5 minutos. Fluff com um garfo antes de servir.

arroz tricolor

você pode se divertir muito com pratos de arroz. prepare lotes de arroz mentolado, arroz com tomate e arroz com cúrcuma (veja as receitas neste capítulo). Coloque o arroz em camadas ou coloque-o em um prato para uma apresentação espetacular . use o arroz mentolado para uma camada verde, arroz de cúrcuma para amarelo e o arroz de tomate para um vermelho ardente.

Semolina Temperada Com Castanha De Caju Torrada (Upma Kaju Wala)

1 colher de sopa de manteiga clarificada (ver receita na página 15)

4 colheres de sopa de caju sem sal porcas

4 colheres de sopa de óleo vegetal

4 folhas frescas de curry

½ colher de chá de sementes de mostarda

1 cebola roxa pequena, descascada e

finamente picado

2 pimentas vermelhas secas, partidas

1 pimenta serrano verde picada

1 xícara de semolina

sal de cozinha, a gosto

2 xícaras de água quente

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 30 minutos
a

sêmola é servida aqui com castanhas de caju torradas. no sul da Índia, geralmente é servido no café da manhã. Sirva polvilhado com suco de limão fresco.

1. Numa frigideira pequena, aqueça a manteiga. Junte as castanhas de caju e tosta-as em fogo médio até dourar. deixe de lado.

2. Em uma frigideira média, aqueça o óleo vegetal. adicione as folhas de curry e as sementes de mostarda. quando as sementes de mostarda começarem a crepitar, acrescente as cebolas vermelhas e as pimentas

vermelhas e verdes; refogue por cerca de 3 a 4 minutos.

3. adicione a semolina e o sal; misture bem.

4. comece a adicionar a água quente, aos poucos. mexa a semolina constantemente à medida que a água é adicionada. a semolina começará a absorver a água. continue até que toda a água tenha sido adicionada. cubra, abaixe o fogo para médio baixo e cozinhe por cerca de 5 minutos. a consistência final deve ser seca.

5. retire do fogo. deixe o prato coberto, coberto, por cerca de 10 minutos antes de servir. cubra com as castanhas de caju torradas e sirva.

manteiga clarificada e religião

na Índia, a manteiga clarificada, ou ghee, é usada para acender os pavios de algodão das lâmpadas. um símbolo de riqueza e opulência, é usado como uma oferenda aos deuses em muitas cerimônias religiosas.

Capítulo 11: Pratos De Lentilha E Iogurte (Dal Aur Kadhi)

ervilhas cremosas (chana dal)

curry simples de feijão mungo (tadka dal)

o leite das cinco lentilhas (paanch dalo ka sangam)

curry de grão de bico (pindi chane)

feijão vermelho indiano (rajmah)

lentilhas vermelhas cremosas (masoor ki dal)

cremoso grama preto dahl (dal makhani)

curry de ervilhas (tarewale lobhiya)

purê de ervilha (andhra patoli)

feijão-mungo amarelo gujarati (peele moong ki dal)

curry de feijão bóer maharastriano (ambat varan)

ervilha e curry de queijo (paneeri chana dal)

bolinhos de lentilha fritos salteados (moongodi ki subzi)

bolinhos de feijão-mungo frito (moongodi)
ervilhas roxas com limão (nimbu wala lobhiya)
bolinhos fritos de ervilha (lobhiya ke pakore)
bolinhos de lentilha dividida (urad dal ke vade)
curry de iogurte picante (punjabi kadhi)
iogurte com curry verde (hariyali kadhi)

Ervilhas Cremosas (Chana Dal)

*1 xícara de ervilhas partidas chana dal ou amarelas , bem enxaguadas
água, conforme necessário*

½ colher de chá de açafrão em pó

3 colheres de sopa de óleo vegetal, dividido

1 colher de chá de alho picado

1 cebola roxa pequena picada

1 colher de chá de sementes de cominho

sal de cozinha, a gosto

¼ xícara de creme de leite

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos, mais 1 hora de molho - tempo de cozimento: 50 minutos

para reduzir os tempos de cozimento para este dahl (dal), use uma panela de pressão. sirva como acompanhamento com pão indiano simples (pág. 202).

1. Mergulhe o *chana dal* em 4 xícaras de água por 1 hora. escorra e reserve.
2. em uma panela funda, misture o açafrão em pó, 1 colher de sopa de óleo vegetal, o alho e 4 xícaras de água. leve para ferver. adicione o *chana dal* e cozinhe por 20 minutos, mexendo ocasionalmente. reduza o fogo para médio, cubra parcialmente e continue cozinhando por cerca de 30 minutos ou até que as ervilhas estejam bem macias. reduza o fogo para ferver por cerca de 8 minutos ou até que a maior parte do líquido tenha secado. retire do fogo e use

uma colher de pau para misturar bem. deixou de lado.

3. Aqueça o óleo vegetal restante em uma frigideira média. adicione as sementes de cominho. quando começarem a chiar (cerca de 30 segundos), adicione as cebolas e refogue por 7 a 8 minutos ou até que estejam douradas.

4. adicione esta mistura ao *chana dal* e misture bem. adicione sal e misture. adicione o creme de leite e misture bem. servir quente.

limpeza dahls

não importa o tipo de dahl que você esteja cozinhando, enxágue-o bem em 4 a 5 trocas de água. isso irá eliminar quaisquer cascas que possam estar no dahl.

Curry Simples De Feijão Mungo (Tadka Dal)

*1 xícara de feijão mung amarelo (amarelo moong dal), bem enxaguado
água, conforme necessário*

½ colher de chá de açafrão em pó

4 colheres de sopa de óleo vegetal, dividido

1 colher de chá de sementes de cominho

1 cebola roxa pequena picada

1 pimentão serrano verde, semeado e picado

1 colher de chá de gengibre ralado

1 tomate pequeno picado

sal de cozinha, a gosto

1 colher de sopa de coentro picado (opcional)

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 50 minutos

tadka na culinária indiana significa “tempero”. este dahl amarelo (dal) é um favorito do norte da Índia. Sirva sobre arroz basmati indiano cozido no vapor.

1. Em uma panela funda, misture 4 xícaras de água, a cúrcuma e 1 colher de sopa de óleo vegetal. leve para ferver e adicione o feijão-mungo. reduza o fogo para médio-baixo e cozinhe, descoberto e mexendo ocasionalmente, por

30 minutos ou até que as lentilhas estejam bem macias. se a água começar a secar, você pode adicionar mais ½ xícara de água. retire do fogo e reserve.

2. Em uma frigideira média, aqueça 3 colheres de sopa de óleo vegetal. adicione as sementes de cominho; quando começarem a chiar, acrescente a cebola roxa. Refogue por 7 a 8 minutos ou até que as cebolas estejam bem douradas.

3. Adicione o gengibre, a pimenta verde e os tomates. cozinhe por mais 8 minutos ou até que os tomates estejam macios.

4. Adicione o sal e o coentro e misture bem. adicione a mistura de cebola e misture bem. reaqueça delicadamente e sirva quente.

removendo gás

algumas lentilhas contêm compostos formadores de gás. para reduzi- los, enxágue bem. nunca os cozinhe na água de molho - use sempre água doce.

O Deleite Das Cinco Lentilhas (Paanch Dalo Ka Sangam)

4 colheres de sopa de chana dal ou ervilhas amarelas, enxaguadas

*4 colheres de sopa de lentilhas vermelhas divididas (masoor dal),
enxaguadas*

*4 colheres de sopa de grama preta ou lentilhas pretas (safeed urad dal),
enxaguadas*

4 colheres de sopa de feijão bóer (toor dal), lavado

*4 colheres de sopa de feijão verde dividido (moong dal verde), enxaguado
água, conforme necessário*

1 colher de chá de açafreão em pó

2 colheres de chá de sal de mesa

5 colheres de sopa de óleo vegetal, dividido

1 colher de chá de sementes de cominho

1 colher de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

1 cebola roxa de tamanho médio, picada

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

½ colher de chá de cominho em pó

½ colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos, mais 2 horas de molho - tempo de cozimento: 55 minutos

também chamado de “panchratan” ou “as cinco joias”, este cremoso dahl (dal) é um deleite gourmet. Sirva com pão naan simples (página 205).

1. Mergulhe todos os *dals* juntos em uma panela funda com água suficiente para cobri-los bem. deixe de molho por cerca de 2 horas. escorra e reserve.
2. em uma panela funda, misture 6 xícaras de água, o açafrão em pó, sal e 2 colheres de sopa de óleo vegetal. leve para ferver. adicione todos os *dals* escorridos e misture bem. leve para ferver. reduza o fogo para médio e cozinhe, descoberto, por cerca de 40 minutos ou até que as lentilhas estejam macias. se a água começar a secar, adicione mais 1 xícara. (a consistência deve ser como uma sopa cremosa.) retire do fogo e reserve.
3. Em uma frigideira média, aqueça o óleo vegetal restante. adicione as sementes de cominho; quando começarem a chiar, acrescente a pasta de gengibre e alho. Refogue por 30 segundos e adicione a cebola. Refogue por 7 a 8 minutos ou até que as cebolas estejam bem douradas.
4. Adicione a pimenta vermelha em pó, cominho em pó e a mistura de especiarias; misture bem.
5. adicione a mistura de cebola aos *dals* e misture bem. servir quente.

Curry De Grão De Bico (Pindi Chane)

2 latas (14 onças) de grão de bico

4 colheres de sopa de óleo vegetal

2 colheres de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

1 cebola roxa grande, picada

1 colher de chá de coentro em pó

1 colher de chá de romã em pó

½ colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

1 pimentão serrano verde, semeado e picado

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

sal de cozinha, a gosto

1 xícara de água

serve 3-4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 15 minutos

esta receita que economiza tempo usa grão de bico enlatado (grão de bico), disponível em sua mercearia local. Sirva com pão indiano frito (pág. 204).

1. enxágue bem o grão de bico. deixe de lado.
2. em uma panela funda, aqueça o óleo vegetal. adicione a pasta de alho e gengibre e refogue por 1 minuto, depois adicione a cebola; refogue por 7 a 8 minutos.
3. em rápida sucessão, adicione o pó de coentro, pó de romã, mistura de especiarias, pimenta verde, pimenta vermelha em pó e sal; misture bem. Refogue por 30 segundos ou até que os temperos comecem a escurecer.
4. Adicione o grão de bico e misture bem.
5. adicione 1 xícara de água e misture bem. abaixe o fogo e cozinhe por cerca de 8 minutos. com uma colher retire cerca de 2 colheres de sopa de grão de bico. amasse-os e coloque-os de volta na panela; misture bem. retire do fogo. servir quente.

mordidas de couve-flor

precisa de algo rápido e gostoso para aqueles momentos em que chegam convidados inesperados? quebrar a couve-flor em pequenas florzinhas. aqueça o óleo em uma frigideira até que esteja quase fumegando e, em seguida, frite os floretes da couve-flor, alguns de cada vez, até que fiquem crocantes e de cor marrom escuro. retire do óleo com uma escumadeira e escorra sobre papel toalha. polvilhe com mistura de especiarias chaat (página 14) e sirva quente. são o acompanhamento perfeito para bebidas .

Feijão Vermelho Indiano (Rajmah)

2 latas (14 onças) de feijão vermelho
4 colheres de sopa de óleo vegetal
2 colheres de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)
1 cebola roxa grande, picada
2 tomates médios, finamente picados
½ colher de chá de açafrão em pó
1 colher de chá de pimenta vermelha em pó
sal de cozinha, a gosto
1 colher de chá de coentro em pó
1 colher de chá de cominho em pó
½ colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)
água, conforme necessário
serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos,

outra receita que economiza tempo e usa feijão em lata. Sirva com arroz basmati simples (página 160) e uma salada de sua escolha.

1. enxágue bem o feijão e reserve.
2. em uma panela funda, aqueça o óleo vegetal em fogo médio. adicione a pasta de alho e gengibre e refogue por cerca de 20 segundos.
3. adicione a cebola e refogue por cerca de 5 minutos ou até dourar bem.
4. Adicione os tomates e refogue por cerca de 8 minutos ou até que o óleo comece a se separar da mistura.
5. adicione a mistura de açafrão, pimenta vermelha, sal, coentro, cominho e especiarias; misture bem. adicione o feijão vermelho e cerca de ½ xícara de água. cozinhe por cerca de 7 minutos. retire do fogo e sirva quente.

armazenando chutneys

sempre cozinhe e armazene chutneys em panelas e tigelas não reativas. se cozido em outras panelas, o ácido dos chutneys (do suco de limão, vinagre, etc.) irá reagir ao ferro, cobre e latão, dando um gosto metálico

desagradável ao chutney.

Lentilhas Vermelhas Cremosas (Masoor Ki Dal)

água, conforme necessário

½ colher de chá de açafrão em pó

1 colher de chá (ou a gosto) de sal

4 colheres de sopa de óleo vegetal

1 xícara de lentilhas vermelhas partidas (masoor dal), bem enxaguadas

½ colher de chá de sementes de cominho

2 dentes de alho picados

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 35 minutos

este prato é tão bonito quanto parece. Sirva com chutney de alho seco (página 226) e pão naan simples quente (página 205).

1. Em uma panela funda, misture 4 xícaras de água, açafrão em pó, sal e 2 colheres de sopa de óleo vegetal. leve para ferver. adicione todas as lentilhas e misture bem. leve para ferver. reduza o fogo para médio e cozinhe, descoberto, por cerca de 25 minutos ou até que as lentilhas estejam macias. se a água começar a secar, adicione mais ½ xícara. (a consistência deve ser como uma sopa cremosa.) Retire do fogo.

2. com uma colher, amasse as lentilhas cozidas até obter uma consistência cremosa. deixou de lado.

3. em uma frigideira média, aqueça o óleo vegetal restante. adicione as sementes de cominho. quando começarem a chiar, acrescente o alho e a pimenta malagueta em pó; refogue por cerca de 20 segundos.

4. retire do fogo e regue com as lentilhas. misture bem e sirva quente.

uma mudança de “temperos”

mudar o tempero final, ou tadka, pode mudar completamente o sabor de um prato. pegue as lentilhas vermelhas cremosas acima, por exemplo. mude o tempero de sementes de cominho para sementes de mostarda preta e adicione

algumas folhas frescas de curry e experimente a diferença.

Cremoso Grama Preto Dahl (Dal Makhani)

1 xícara de grama preta inteira ou lentilhas pretas (urad dal), enxaguada

2 colheres de sopa de feijão vermelho seco

½ colher de chá de açafrão em pó

água, conforme necessário

4 colheres de sopa de manteiga

1 colher de chá de óleo

1 colher de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

1 xícara de purê de tomate (enlatado ou fresco)

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

sal de cozinha, a gosto

4 colheres de sopa de creme de leite

*serve 4 - tempo de preparação: imersão durante a noite - tempo de cozimento:
1 hora e 10 minutos*

este dal congela bem, mas não adicione o creme se estiver planejando congelá-lo.

1. Em água suficiente para cobrir, mergulhe o *urad dal* junto com o feijão vermelho durante a noite. escorra e reserve.

2. em uma panela de fundo grosso, misture a cúrcuma e a água; leve para ferver. adicione o *urad dal* e o feijão vermelho e misture bem. cozinhe em fogo médio, descoberto e mexendo ocasionalmente, por cerca de 1 hora. verifique se as lentilhas estão moles e se estão começando a partir. se não, continue cozinhando. se as lentilhas começarem a secar, adicione mais 1 xícara de água. retire do fogo e reserve.

3. Em uma frigideira média, aqueça a manteiga junto com o azeite. adicione a pasta de alho e gengibre e refogue por 30 segundos.

4. Adicione os tomates e cozinhe por cerca de 7 a 8 minutos ou até que o óleo

comece a se separar da mistura. (os tomates podem respingar, então cubra a frigideira com uma proteção contra respingos ou cubra parcialmente a mistura com uma tampa enquanto cozinha).

5. adicione o pó de pimenta vermelha e sal; misture bem. retire do fogo e despeje sobre o *dal* ; misture bem. pouco antes de servir, acrescente o creme de leite. servir quente.

quão macio?

ao cozinhar lentilhas, levante algumas com uma espátula de madeira. amasse-os entre os dedos. se amassarem facilmente, estão prontos e cozidos.

Curry De Ervilhas (Tarewale Lobhiya)

4 colheres de sopa de óleo vegetal

1 colher de chá de pasta de gengibre e alho (ver receita na página 13)

1 cebola roxa grande, picada

2 tomates pequenos, finamente picados

½ colher de chá de açafraão em pó

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

2 colheres de chá de coentro em pó

sal de cozinha, a gosto

1 colher de chá de polpa de tamarindo, concentrado

2 latas (14 onças) de feijão fradinho (lobhiya), enxaguadas

1 xícara de água

1 colher de sopa de coentro picado

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 30 minutos

este prato é incomum e bastante delicioso. sirva com pão naan simples quente (página 205) ou seu pão favorito.

1. em uma panela funda, aqueça o óleo vegetal. adicione a pasta de alho e gengibre e refogue por cerca de 30 segundos.

2. Adicione a cebola e refogue por cerca de 7 a 8 minutos ou até dourar bem.

3. Adicione os tomates e refogue por mais 8 minutos ou até que o óleo comece a se separar das laterais da mistura.
 4. adicione o açafrão, pimenta vermelha em pó, coentro e sal; misture bem. adicione o tamarindo e misture bem.
 5. adicione o feijão-fradinho e misture bem; refogue por 2 minutos.
 6. Adicione a água e cozinhe em fogo baixo por cerca de 6 a 8 minutos, mexendo ocasionalmente.
 7. adicione o coentro e cozinhe por 1 minuto. retire do fogo e sirva quente.
- colheres comestíveis?

os indianos usam seu pão, rasgado em pequenos pedaços, como colher para colher lentilhas e molhos saborosos. experimente e veja a diferença que faz.

purê de ervilha (andhra patoli)

1 xícara de ervilhas partidas chana dal ou amarelas , bem enxaguadas

2 pimentões verdes serranos

1 colher de chá de sementes de cominho

água, conforme necessário

4 colheres de sopa de óleo vegetal

½ colher de chá de sementes de mostarda preta

2 pimentões vermelhos secos, mal triturados

4 folhas frescas de curry

Pedaço de gengibre fresco de 1 polegada, ralado

¼ colher de chá de açafrão em pó

sal de cozinha, a gosto

serve 3-4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos

este prato de puré picante é tradicionalmente feito por chana dal moído no vapor. Sirva este prato cheio de proteínas como acompanhamento de qualquer refeição.

1. Em um processador de alimentos, triture o *chana dal*, as pimentas verdes e as sementes de cominho, junto com 2 a 3 colheres de sopa de água, para fazer uma pasta grossa. você pode adicionar mais água para auxiliar o processo de moagem, se necessário. deixou de lado.

2. em uma panela grande (com tampa), aqueça o óleo vegetal. adicione as sementes de mostarda. quando começarem a crepitar, adicione as pimentas vermelhas, as folhas de curry e o gengibre; misture bem.

3. adicione a pasta *dal*, açafrão em pó e sal; misture bem. adicione cerca de ¼ xícara de água. cubra e cozinhe em fogo médio por 7 a 8 minutos. descubra, mexa bem e acrescente mais ¼ xícara de água. misture bem e cubra. abaixe o fogo e cozinhe até que as lentilhas estejam macias, cerca de 5 a 6 minutos. servir quente.

gengibre muito seco?

se o gengibre fresco secou, mergulhe-o em água quente para revitalização instantânea. como regra, escolha gengibre jovem para as receitas deste livro.

Feijão-Mungo Amarelo Gujarati (Peele Moong Ki Dal)

água, conforme necessário

½ colher de chá de açafrão em pó

2 colheres de sopa de óleo vegetal

1 xícara de feijão mung amarelo (amarelo moong dal), lavado

2 colheres de chá embaladas de açúcar mascavo ou açúcar mascavo

sal de cozinha, a gosto

3 colheres de sopa de óleo vegetal

½ colher de chá de sementes de mostarda preta

5-6 folhas frescas de curry

pitada de assa-fétida

2 pimentões vermelhos secos, mal triturados

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 45 minutos

este dal simples é um grampo no estado indiano ocidental de gujarati. Sirva guarnecido com coentro picado.

1. Em uma panela funda, aqueça 4 xícaras de água, a cúrcuma e o óleo vegetal em fogo alto. leve para ferver.
2. adicione o *moong dal*. Reduza o calor para médio. cozinhe, descoberto, por 30 minutos ou até que o *dal* esteja macio. se o *dal* começar a secar, adicione ½ xícara de água quente.
3. retire do fogo. usando uma batedeira ou as costas de uma colher de pau, amasse o *dal* até *formar* um purê grosso. adicione o açúcar mascavo e sal; misture bem. deixou de lado.
4. pouco antes de servir, aqueça o óleo vegetal em uma panela pequena. adicione as sementes de mostarda. quando começarem a crepitar (cerca de 30 segundos), em rápida sucessão adicione as folhas de curry, asafetida e pimenta vermelha. refogue por mais 30 segundos.
5. retire do fogo e regue com o *dal* . misture bem e sirva quente.

açúcar mascavo

açúcar mascavo, ou gur, como é chamado na Índia, é um lindo açúcar cor de caramelo . vem do caldo da cana-de-açúcar e costuma ser usado na preparação de sobremesas indianas.

Curry De Feijão Bóer Maharastriano (Ambat Varan)

1 xícara de feijão bóer (toor dal), lavado

água, conforme necessário

½ colher de chá de açafrão em pó

4 colheres de sopa de óleo vegetal

1 colher de chá de alho picado

uma pitada de asafetida

½ colher de chá de sementes de cominho

½ colher de chá de sementes de mostarda

1 colher de chá de concentrado de polpa de tamarindo

1 colher de chá de açúcar

sal de cozinha, a gosto

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos, mais 1 hora de molho - tempo de cozimento: 55 minutos

um prato picante do estado indiano ocidental de maharashtra, servido tradicionalmente com arroz cozido no vapor polvilhado com 1 colher de sopa de ghee aquecido.

1. mergulhe o *toor dal* em água suficiente para cobrir, por 1 hora.
2. em uma panela funda, misture 4 xícaras de água, a cúrcuma e 2 colheres de sopa de óleo vegetal; leve para ferver.
3. adicione o *toor dal* e mexa. abaixe o fogo para médio e cozinhe, descoberto, por cerca de 40 minutos ou até que os *dals* estejam macios. amasse-os com as costas de uma colher de pau para obter uma consistência lisa. retire do fogo e reserve.
4. em uma frigideira pequena, aqueça o óleo vegetal restante. adicione o alho e refogue por 30 segundos. em rápida sucessão, adicione as sementes de asafetida, cominho e mostarda. quando as sementes de mostarda começarem a crepitar, retire do fogo e despeje sobre o *toou dal*.
5. coloque o *dal* de volta no fogão e adicione o tamarindo; misture bem. adicione o açúcar e o sal e misture bem. adicione $\frac{1}{2}$ xícara de água e leve para ferver. retire do fogo e sirva quente.

reduzindo o tempo de cozimento para dahls

mergulhe dahls (dals) ou lentilhas em água quente em vez de água fria. Além disso, adicione sal, suco de limão ou tamarindo apenas no final do processo de cozimento para dahls. se você adicionar antes, o dahl levará muito mais tempo para cozinhar. adicionar um pouco de óleo e açafrão em pó aos dahls durante a fervura também encurtará consideravelmente o processo de cozimento.

Ervilha E Curry De Queijo (Paneeri Chana Dal)

1 xícara de ervilhas partidas chana dal ou amarelas , bem enxaguadas

½ colher de chá de açafrão em pó

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

3 colheres de sopa de óleo vegetal, dividido

1 xícara de queijo indiano frito (ver receita na página 71)

4 xícaras de água

sal de cozinha, a gosto

1 colher de chá de alho picado

1 cebola roxa pequena picada

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos, mais 1 hora de molho - tempo de cozimento: 45 minutos

uma combinação aconchegante de chana dal cremoso e paneer macio (queijo indiano), sirva com pão indiano simples e quente (página 202). decore com coentro picado.

1. mergulhe o *chana dal* em água suficiente para cobrir, por 1 hora. escorra e reserve.

2. em uma panela funda, misture o açafrão em pó, a pimenta vermelha em pó, 1 colher de sopa de óleo vegetal, o queijo indiano e a água. leve para ferver. adicione o *chana dal* e cozinhe, mexendo ocasionalmente. reduza o fogo para médio, cubra parcialmente e continue a cozinhar por cerca de 30 minutos ou até que os *dals* estejam bem macios. reduza o fogo e cozinhe por cerca de 8 minutos.

3. retire do fogo e acrescente o sal; misture bem com uma colher de pau. deixou de lado.

4. em uma frigideira média, aqueça o óleo vegetal restante. adicione o alho e refogue por 30 segundos.

5. adicione a cebola e refogue por 7 minutos ou até que a cebola esteja dourada. retire do fogo e adicione ao *dal* ; misture bem. servir quente.

substitutos paneer

use o tofu como substituto quando uma receita exigir um paneer firme. se você não é fã de tofu, também pode usar ricota assada no lugar. para assar a

ricota: coloque a ricota em um refratário. leve ao forno a 350 graus por 45 minutos. cortar em pedaços pequenos.

Bolinhos De Lentilha Fritos Salteados (Moongodi Ki Subzi)

4 colheres de sopa de óleo vegetal

1 cebola roxa pequena, descascada e cortada em fatias finas

Pedaço de gengibre fresco de 1 polegada, descascado e cortado em juliana

1 receita de bolinhos de feijão-mungo frito (veja abaixo)

¼ colher de chá de açafrão em pó

sal de cozinha, a gosto

2 colheres de sopa generosas de folhas secas de feno-grego (kasoori methi)

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 10 minutos

use bolas de feijão-mungo fritas recém-preparadas para isso, pois esta receita não fica bem com bolas descongeladas.

- 1. Em uma frigideira grande, aqueça o óleo vegetal. adicione a cebola e o gengibre e refogue por cerca de 3 a 5 minutos ou até que a cebola esteja macia.*
- 2. Adicione as bolas de feijão mungo frito e refogue por 1 minuto.*
- 3. adicione a cúrcuma, sal e feno-grego; refogue por 2 minutos.*

Bolinhos De Feijão-Mungo Frito (Moongodi)

1 xícara de feijão mung amarelo (amarelo moong dal), bem enxaguado

2 pimentões verdes serranos

sal de cozinha, a gosto

Pedaço de gengibre fresco de 1 polegada, picado grosseiramente

água, conforme necessário

óleo vegetal para fritar

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 30 minutos

esses bolinhos congelam bem para serem usados em caril em uma data posterior. para descongelar, coloque-os numa tigela com água quente.

1. Em um processador de alimentos, bata o *moong dal*, as pimentas verdes, o sal e o gengibre até obter uma pasta lisa. adicione até 1 colher de sopa de água para auxiliar no processo de moagem, se necessário. Transfira a mistura para uma tigela e bata a mistura para incorporar um pouco de ar nela.

2. Aqueça o óleo vegetal em uma frigideira funda ou frigideira a 375 graus. coloque algumas colheres de sopa da mistura, uma de cada vez, no óleo. certifique-se de não superlotar a panela. Frite os pedaços até dourar de cada lado, cerca de 1 minuto. retire com uma escumadeira e escorra em papel absorvente. deixe o óleo voltar à temperatura de cozimento. continue a fritar até que toda a mistura seja utilizada. sirva imediatamente.

Ervilhas Roxas Com Limão (Nimbu Wala Lobhiya)

2 latas (14 onças) de feijão fradinho (lobhiya), enxaguadas

4 colheres de sopa de suco de limão fresco

1 colher de chá de sal preto

Pedaço de gengibre fresco de 1 polegada, descascado e cortado em juliana

2 colheres de sopa de coentro picado

2 pimentas verdes serrano, com sementes e picadas

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos, mais 30 minutos para esfriar -
tempo de cozimento: nenhum

limão adiciona um toque a esta salada simples. sirva como uma salada farta ou até mesmo como acompanhamento com kebabs de sua escolha.

Misture todos os ingredientes em uma tigela. esfriar, coberto, por 30 minutos. sirva frio.

Bolinhos Fritos De Ervilha (Lobhiya Ke Pakore)

2 latas (14 onças) de feijão fradinho (lobhiya), enxaguadas

2 colheres de sopa de farinha de grão de bico

1 colher de sopa de farinha de milho

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

½ colher de chá de açafrão em pó

sal de cozinha, a gosto

2 pimentões verdes serranos, sementados

água, conforme necessário

óleo vegetal para fritar

serve 4 - tempo de preparo: 15 minutos - tempo de cozimento: 30 minutos

Bata a massa com uma colher por alguns minutos antes de fritar, para bolinhos crocantes por fora perfeitamente e macios e úmidos por dentro.

1. Em um processador de alimentos, bata as ervilhas, a farinha de grão de bico, a farinha de milho, a pimenta vermelha em pó, açafrão em pó, o sal e as pimentas verdes. moer até formar uma pasta espessa; adicione até 2 colheres de sopa de água para auxiliar no processo de moagem, se necessário. transfira para uma tigela.

2. Aqueça o óleo vegetal em uma frigideira funda ou frigideira a 375 graus. coloque algumas colheres de sopa da mistura, uma de cada vez, no óleo. Frite até dourar de cada lado, cerca de 1 minuto. retire com uma escumadeira e escorra em papel absorvente. deixe o óleo voltar à temperatura. continue até que toda a mistura seja usada. sirva imediatamente.

Bolinhos De Lentilha Dividida (Urad Dal Ke Vade)

1 xícara de grama sem casca e dividida (também chamada de lentilha branca), enxaguada

½ colher de chá de sementes de feno-grego (methi)

4 xícaras de água quente

Pedaço de gengibre fresco de 1 polegada, descascado e picado grosseiramente

2 pimentões verdes serranos

sal de cozinha, a gosto

óleo vegetal para fritar

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos mais 2 horas para embeber o dal -
tempo de cozimento: 30 minutos

esses deliciosos bolinhos podem ser servidos como aperitivos de coquetel. tradicionalmente, eles são servidos encharcados em iogurte e cobertos com colheradas de chutney de tamarindo (página 224).

1. Mergulhe o grama e as sementes de feno-grego na água quente por cerca de 2 horas. drenar.
2. Em um processador de alimentos, misture a grama embebida com feno-grego, gengibre, pimenta e sal. processar até obter uma massa lisa. adicione até 2 colheres de sopa de água se necessário. transfira para uma tigela.
3. aqueça o óleo vegetal em uma frigideira funda ou frigideira a 375 graus. coloque algumas colheres de sopa da mistura, uma de cada vez, no óleo. certifique-se de não superlotar a panela. Frite as bolas até dourar por completo, cerca de 2 a 3 minutos. retire com uma escumadeira e escorra em papel absorvente. deixe o óleo voltar à temperatura entre os lotes. continue até que toda a mistura seja usada. servir quente.

limpando lentilhas

verifique sempre as lentilhas para se certificar de que não existem pedras minúsculas ou detritos. use um prato raso ou raso para espalhar as lentilhas; isso tornará mais fácil localizar as pedras.

Curry De Iogurte Picante (Punjabi Kadhi)

1 receita de bolinhos de feijão-mungo frito (página 196)

2 xícaras de iogurte natural

4 xícaras de água

4 colheres de sopa de farinha de grão de bico

1 colher de chá de açafrão em pó

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

sal de cozinha, a gosto

2 colheres de sopa de óleo vegetal

½ colher de chá de sementes de mostarda preta

2 pimentas vermelhas secas, partidas

½ colher de chá de sementes de cominho

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 45 minutos

um alimento básico no estado de punjab no norte da Índia, este prato é tradicionalmente servido com arroz basmati simples cozido no vapor (página 160) e wafers de lentilha (página 231).

1. adicione as bolas de feijão-mungo frito a 4 xícaras de água *quente* ; mergulhe por 5 minutos. drenar. pressione cada bola entre as palmas das mãos para espremer a água. deixou de lado.
2. Coloque o iogurte, 4 xícaras de água, farinha de grão de bico, açafrão em pó, pimenta vermelha em pó e sal em uma tigela funda. usando uma varinha mágica ou uma colher, misture bem. certifique-se de que não há grumos. transfira para uma panela funda.
3. leve a mistura de iogurte para ferver em fogo médio, mexendo sempre. reduza o fogo e continue cozinhando por mais 20 a 30 minutos ou até que a mistura comece a engrossar e ganhar uma consistência cremosa. mexa ocasionalmente enquanto cozinha.
4. adicione as bolas de feijão mungo à mistura e cozinhe por mais 10 minutos. retire do fogo e reserve.
5. em uma frigideira pequena, aqueça o óleo vegetal. adicione as sementes de mostarda. quando as sementes começarem a espirrar (cerca de 30 segundos), adicione as pimentas vermelhas e as sementes de cominho. refogue por mais 20 segundos. retire do fogo e despeje sobre a mistura de iogurte; misture bem. servir quente.

bolinhos oleosos?

Os bolinhos oleosos geralmente indicam que o óleo em que foram fritos não estava quente o suficiente. deixe o óleo aquecer até a temperatura necessária entre os lotes.

Iogurte Com Curry Verde (Hariyali Kadhi)

1 pacote (10 onças) de espinafre congelado picado , descongelado

1 ½ xícara de iogurte natural

4 colheres de sopa de farinha de grão de bico

2 colheres de sopa de óleo vegetal

pitada de assa-fétida

2 pimentas vermelhas secas, partidas

1 colher de chá de alho picado

água, conforme necessário

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: 30 minutos,

uma variação do curry de iogurte picante clássico (punjabi kadhi), sirva este curry nutritivo com arroz basmati simples (página 160).

1. coloque o espinafre em uma panela funda e adicione água suficiente para cobrir. ferva até que as folhas estejam cozidas, cerca de 10 minutos. retire do fogo, escorra completamente e esfrie à temperatura ambiente. em um processador de alimentos, bata o espinafre até formar uma pasta grossa. transfira para uma tigela funda.

2. em uma tigela pequena, adicione cerca de 4 colheres de sopa de iogurte e toda a farinha de grão de bico. misture bem e certifique-se de que não há grumos. adicione o restante do iogurte e misture bem. adicione esta mistura ao purê de espinafre; misture bem.

3. em uma panela funda, aqueça o óleo vegetal. adicione a asafetida, pimentões vermelhos e alho; refogue por 30 segundos.

4. adicione a mistura de espinafre ao óleo temperado. adicione ½ xícara de água e misture bem. cozinhe em fogo médio por cerca de 15 minutos ou até que a mistura comece a engrossar. servir quente.

especiaria fedorenta

Asafetida é uma resina fedorenta que é usada para dar sabor e como um auxiliar digestivo . não deixe o cheiro te desencorajar; ele se dissipa durante

o processo de cozimento.

Capítulo 12: Cesta De Pão (Roti Ki Tori)

pão indiano simples (chapati)

pão achatado de farinha de grão de bico (missi roti)

pão indiano frito (bhatura)

pão naan simples (saada naan)

pão naan coberto de amêndoa (badaami naan)

pão com sabor de menta (pudina paratha)

pão recheado com carne moída (kheema ka paratha)

pão de espinafre (palak ka paratha)

pão temperado (namak mirch ke parathe)

pão recheado (paratha)

recheio de batata (aloo ka paratha)

recheio de couve-flor (gobi ka paratha)

Recheio de ervilhas verdes (lebre matar ka paratha)

pão achatado com sabor de carambola (ajwain ka paratha)

pão de cebola (pyaz ka paratha)

pão tufado (puri)

pão tufado com ervilhas (matar ki puri)

pão frito com sabor de carambola (ajwain puri)

pão de feno-grego assado (methi ki puri)

pão de farinha mista (thalepeeth)

pão achatado de milho indiano (makki di roti)

Pão Indiano Simples (Chapati)

2 xícaras de farinha de trigo integral (atta), mais extra para espanar

1 colher de chá de sal de mesa

¾ xícara de água quente

óleo vegetal para engraxar

2 colheres de chá de manteiga clarificada derretida (ver receita na página 15)

serve 4 - tempo de preparo: 15 minutos, mais 30 minutos

de descanso da massa - tempo de cozimento: 20 minutos a massa chapati pode ser preparada com um dia de antecedência. leve à geladeira a massa e deixe-a atingir a temperatura ambiente antes de prosseguir.

1. em uma tigela, misture a farinha e o sal. adicione a água lentamente, amassando conforme avança. faça uma massa macia, amassando por pelo menos 10 minutos. a massa final deve ser macia e flexível. não deve ser pegajoso; caso contrário, não funcionará bem.
2. cubra a massa com um pano úmido ou filme plástico e deixe descansar por 30 minutos.
3. Polvilhe levemente uma superfície de trabalho limpa com farinha. enrole a massa em um tronco de cerca de 20 centímetros de comprimento. corte em 12 porções iguais e cubra novamente com um pano úmido ou filme plástico.
4. Polvilhe levemente a superfície de rolamento com um pouco mais de farinha. Unte levemente as mãos com óleo. pegue uma porção e enrole-a em uma bola entre as palmas das mãos e, em seguida, alise a bola. coloque-o na superfície preparada. use um rolo para enrolá-lo em um círculo com cerca de 5 a 6 polegadas de diâmetro. cubra com um pano úmido ou filme plástico até que esteja pronto para fritar. continue até que todas as porções sejam distribuídas.
5. aqueça uma frigideira seca em fogo médio. pegue um círculo de massa (mantendo os círculos restantes cobertos) e sacuda o excesso de farinha. coloque-o na grelha. em cerca de 1 minuto, pequenas bolhas começarão a aparecer na superfície. vire-o e cozinhe do outro lado por 1 minuto.

6. usando um pano dobrado para proteger os dedos, pressione as bordas externas do pão. isso irá encorajá-lo a inchar. (se isso não acontecer, não se preocupe. é preciso muita prática para fazer os chapaties incharem.) retire o chapati da grelha e coloque sobre uma toalha de papel ou guardanapo de pano e mantenha coberto até a hora de servir. continue até que todos os chapaties estejam cozidos, quando estiver pronto para servi-los, pincele com um pouco de manteiga. servir quente.

Pão Achatado De Farinha De Grão De Bico (Missi Roti)

1 xícara de farinha de grão de bico

1 xícara de farinha de trigo integral (atta), mais extra para polvilhar

1½ colher de chá (ou a gosto) de sal de cozinha

1 colher de chá de sementes de carambola

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó (opcional)

água, conforme necessário

óleo vegetal para engraxar

4 colheres de sopa de manteiga clarificada derretida (ver receita na página 15)

serve 4 - tempo de preparação: 30 minutos - tempo de cozimento: 30 minutos

farinha de grão de bico e a farinha de trigo são combinadas aqui para fazer este pão saboroso. Sirva junto com seu chutney favorito.

1. em uma tigela, misture a farinha de grão de bico, a farinha de trigo, o sal, as sementes de carambola e a pimenta vermelha em pó; misture bem. adicione água, um pouco de cada vez, amassando constantemente. continue amassando por pelo menos 10 minutos ou até obter uma massa macia e flexível. a massa não deve ser pegajosa.

2. cubra a massa com um pano úmido ou filme plástico e deixe descansar por 30 minutos.

3. Polvilhe levemente uma superfície limpa com farinha. enrole a massa em um tronco. corte em 12 porções iguais.

4. Polvilhe levemente a superfície do rolo e o rolo de massa com um pouco mais de farinha. Unte levemente as mãos com óleo (ou polvilhe com farinha). pegue 1 porção da massa e enrole-a em uma bola entre as palmas das mãos, depois alise a bola. coloque-o na superfície preparada. use o rolo para desenrolá-lo em um círculo de cerca de 5 a 6 polegadas de diâmetro. cubra com um pano úmido ou filme plástico até que esteja pronto para fritar. continue até que todas as porções sejam distribuídas.

5. aqueça uma frigideira seca em fogo médio. pegue o círculo de massa (mantendo os círculos restantes cobertos), sacuda a farinha extra e coloque na assadeira. pequenas bolhas começarão a aparecer na superfície em cerca de 1 minuto. Vire a massa e cozinhe do outro lado por mais 1 minuto. pincele levemente com manteiga e vire mais uma vez.

6. retire o pão achatado do fogo e coloque sobre uma toalha de papel ou guardanapo de pano e mantenha coberto até a hora de servir. continue até que todos os *rotis* estejam cozidos. quando estiver pronto para servir, pincele com um pouco mais de manteiga. servir quente.

Pão Indiano Frito (Bhatura)

2 xícaras de farinha de trigo (maida), mais extra para espanar

½ colher de chá de bicarbonato de sódio

1 colher de chá de sal de mesa

½ xícara de iogurte natural, batido

água, conforme necessário

óleo vegetal para fritar e untar

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos, mais pelo menos 4 horas para a massa descansar - tempo de cozimento: 20 minutos

este pão indiano fofinho e crocante tem melhor sabor quando é preparado na hora e comido quente. é tradicionalmente servido com curry de grão de bico (página 187).

1. em uma tigela, misture a farinha, o bicarbonato de sódio e o sal. adicione o iogurte aos poucos e comece a amassar a massa. adicione água conforme necessário para formar uma massa lisa e não pegajosa. a massa ficará

bastante elástica.

2. polvilhe um pouco de farinha sobre a massa e continue a amassar por pelo menos 10 minutos.

3. coloque a massa, coberta, em local aquecido por pelo menos 4 horas.

4. divida a massa em 14 partes iguais. polvilhe levemente uma superfície de trabalho limpa com farinha.

5. Unte levemente as mãos com óleo. pegue 1 porção da massa e enrole-a em uma bola entre as palmas das mãos, depois alise a bola. coloque-o na superfície preparada. use um rolo para enrolá-lo em um disco fino com cerca de 5 a 6 polegadas de diâmetro. cubra com uma toalha de papel úmida até a hora de fritar. continue até que todas as porções sejam distribuídas.

6. em uma frigideira ou frigideira funda, aqueça o óleo vegetal a 370 graus. adicione um único disco de cada vez. ele começará a subir e inchar. usando as costas da escumadeira, pressione levemente o disco no óleo. vire e frite por mais 20 segundos ou até dourar. usando uma escumadeira, retire o pão frito do óleo e escorra em papel absorvente. continue até que todos os discos estejam fritos. sirva imediatamente.

farinha indiana multiuso

nas mercearias indianas você encontra uma fina farinha branca chamada maida. isto é tradicionalmente usado para fazer pão indiano frito. esta farinha produz a quantidade certa de elasticidade na massa para dar a textura esponjosa característica do pão.

Pão Naan Simples (Saada Naan)

¼ xícara de água quente

½ colher de chá de açúcar

1¼ colher de chá de sal de mesa

1 colher de chá de fermento ativo desidratado

4 xícaras de farinha de trigo (maida), mais extra para espanar

½ colher de chá de fermento em pó

1 ovo batido

½ xícara de iogurte natural, batido

¼ xícara de leite morno

5 colheres de sopa de manteiga clarificada derretida (página 15)

serve 4 - tempo de preparação: 20 minutos, mais 2 horas para levantar -
tempo de cozimento: 20 minutos

naans são pães indianos tradicionais preparados em fornos de barro ou tandoors. muito populares em restaurantes indianos em todo o mundo, são facilmente preparados no forno convencional.

1. dissolva o açúcar e ¼ colher de chá de sal em água morna e acrescente o fermento. reserve por 10 minutos para permitir que o fermento espume.
2. Coloque a farinha, o sal restante e o fermento em uma tigela grande e rasa; misture bem.
3. Junte o ovo e o iogurte e comece a amassar. comece adicionando a mistura de fermento e o leite morno e continue amassando até obter uma massa macia. se precisar de mais líquido, adicione algumas colheres de sopa de água morna. Amasse por pelo menos 10 minutos ou até obter uma massa macia e não pegajosa.
4. cubra a massa com um pano úmido e coloque em um lugar quente por 1½ a 2 horas ou até que a massa dobre de volume 5. ajuste as prateleiras no forno de forma que a prateleira superior fique a 5 polegadas de distância do elemento superior. pré-aqueça o forno a 400 graus. Unte levemente uma assadeira grande e pesada ou uma assadeira de ferro fundido e reserve.
6. Polvilhe levemente uma superfície de trabalho limpa e um rolo de massa com farinha. Sove a massa novamente na superfície enfarinhada por cerca de 5 minutos. divida em 8 partes iguais e cubra com uma toalha úmida ou filme plástico.
7. enrole cada peça em uma bola e alise-a com as mãos. enrole-o em uma forma oval de cerca de 6 a 7 polegadas de comprimento. usando as mãos, puxe as duas extremidades do oval para esticá-lo um pouco. continue até ter feito 8 naans.
8. pincele cada forma oval com manteiga. coloque os naans na assadeira e leve ao forno por 5 minutos. Ligue o frango e grelhe por mais 3 minutos ou

até dourar. (dependendo do tamanho da sua assadeira, você pode ter que fazer os naans em 2 porções.) sirva quente.

Pão Naan Coberto De Amêndoa (Badaami Naan)

¼ xícara de água quente

½ colher de chá de açúcar

1¼ colher de chá de sal de mesa

1 colher de chá de fermento ativo desidratado

4 xícaras de farinha de trigo (maida), mais extra para espanar

½ colher de chá de fermento em pó

1 ovo batido

½ xícara de iogurte natural, batido

¼ xícara de leite morno

5 colheres de sopa de manteiga clarificada derretida (página 15)

¼ xícara de amêndoas, lascadas e escaldadas

serve 4 - tempo de preparação: 20 minutos, mais 2 horas para levantar -
tempo de cozimento: 20 minutos,

uma versão mais real do humilde naan. você também pode cobri-lo com frango grelhado, feno-grego seco, sementes de nigela ou queijo indiano (página 12).

1. dissolva o açúcar e ¼ colher de chá de sal em água morna e acrescente o fermento. reserve por 10 minutos para permitir que o fermento faça espuma.
2. coloque a farinha, o sal restante e o fermento em uma tigela grande e rasa; misture bem. adicione o ovo e o iogurte e comece a amassar. comece adicionando a mistura de fermento e o leite morno e continue amassando até obter uma massa macia. se precisar de mais líquido, adicione algumas colheres de sopa de água morna. Sove por pelo menos 10 minutos ou até obter uma massa macia e não pegajosa.
3. cubra a massa com um pano úmido e coloque em um lugar quente por 1½ a 2 horas ou até que a massa dobre de volume 4. ajuste as prateleiras no forno

de forma que a prateleira superior fique a 12 centímetros do elemento superior. pré-aqueça o forno a 400 graus. Unte levemente uma assadeira grande e pesada ou uma assadeira de ferro fundido e reserve.

5. Polvilhe levemente uma superfície de trabalho limpa e um rolo de massa com farinha. Sove a massa na superfície preparada por cerca de 5 minutos. divida em 8 partes iguais e cubra com uma toalha úmida ou filme plástico.

6. enrole cada peça em uma bola e alise-a com as mãos. enrole-o em uma forma oval de cerca de 6 a 7 polegadas de comprimento. usando as mãos, puxe as duas extremidades do oval para esticá-lo um pouco. continue até ter feito 8 naans. pincele cada oval com a manteiga. polvilhe com algumas amêndoas. pressione levemente as amêndoas na massa.

7. coloque os naans na assadeira e leve ao forno por 5 minutos. Grelhe por mais 3 minutos ou até dourar. (dependendo do tamanho da sua folha, você pode ter que assar em 2 lotes.)

Pão Com Sabor De Menta (Pudina Paratha)

2 xícaras de farinha de trigo integral (atta), mais extra para espanar

4 colheres de sopa de semolina

2 colheres de sopa de hortelã seca

1½ colher de chá (ou a gosto) de sal de cozinha

8 colheres de sopa de manteiga clarificada derretida (ver receita na página 15)

água, conforme necessário

óleo vegetal para engraxar

serve 4 - tempo de preparação: 30 minutos, mais 30 minutos

para descanso - tempo de cozimento: 20 minutos sirva com qualquer raita de sua escolha (consulte o capítulo 5) para uma refeição completa.

1. em uma tigela, misture a farinha de trigo, a sêmola, a hortelã, o sal e 4 colheres de sopa de manteiga. adicione a água aos poucos, amassando a farinha à medida que avança. faça uma massa macia, amassando por pelo menos 10 minutos. a massa final deve ser macia e flexível. não deve ser

pegajoso; caso contrário, não funcionará bem.

2. cubra a massa com um pano úmido ou filme plástico e deixe descansar por 30 minutos.

3. Faça um rolo com a massa e corte-a em 10 porções iguais. polvilhe levemente uma superfície de trabalho limpa com farinha.

4. Unte levemente as mãos com óleo. pegue uma porção da massa e enrole-a em uma bola entre as palmas das mãos, depois alise a bola. coloque-o na superfície preparada. use um rolo para desenrolá-lo em um disco de cerca de 5 a 6 polegadas de diâmetro.

5. Pincele levemente o disco com a manteiga e dobre ao meio. pincele novamente com a manteiga e dobre ao meio novamente para formar um triângulo.

6. polvilhe a superfície de trabalho levemente com farinha novamente e estenda o triângulo em um triângulo de cerca de 5 a 6 polegadas de diâmetro na base.

7. aqueça uma frigideira em fogo médio. pincele levemente com manteiga e coloque a *paratha* na frigideira. cozinhe por cerca de 2 minutos ou até que o fundo da *paratha* comece a *formar* bolhas. pincele a superfície de cima levemente com manteiga e vire. cozinhe por 2 minutos.

8. retire a *paratha* da frigideira e coloque em uma travessa. cubra com uma toalha de papel. continue até que todos os *parathas* estejam desenrolados e cozidos. servir quente.

Pão Recheado Com Carne Moída (Kheema Ka Paratha)

2 xícaras de farinha de trigo integral (atta)

4 colheres de sopa de semolina

1 ½ colher de chá de sal de mesa

6 colheres de sopa de manteiga clarificada derretida (ver receita na página 15)

água, conforme necessário

½ receita de ervilhas e caril de carne picada (página 121)

óleo vegetal para engraxar

serve 4 - tempo de preparo: 25 minutos, mais 30 minutos para a massa descansar - tempo de cozimento: 30 minutos

uma ótima maneira de usar sobras de carne picada, essas parathas são uma refeição em si. Sirva com pickles e raita de sua escolha.

1. em uma tigela, misture a farinha de trigo, a sêmola, o sal e 2 colheres de sopa de manteiga. adicione a água lentamente, amassando conforme avança. forma uma massa macia, amassando por pelo menos 10 minutos. a massa final deve ser macia e flexível, mas não pegajosa. cubra a massa com um pano úmido ou filme plástico e deixe descansar por 30 minutos.
2. Em uma frigideira média, em fogo alto, aqueça as ervilhas e o curry de carne picada. refogue até que toda a umidade esteja completamente seca. retire do fogo e deixe esfriar. remova todos os temperos e quebre os pedaços grandes de carne com um garfo.
3. enrole a massa em um tronco. corte em 8 porções iguais. Polvilhe levemente uma superfície de trabalho limpa e um rolo de massa com farinha. Unte levemente as mãos com óleo. pegue 1 porção da massa e faça uma bola entre as palmas das mãos, depois alise a bola. coloque-o na superfície de trabalho preparada e desenrole-o em um círculo de cerca de 5 a 6 polegadas de diâmetro.
4. Pincele levemente a superfície do círculo de massa com a manteiga. adicione 1 colher de sopa do recheio de carne picada ao centro. junte os lados e aperte-os para selar, formando uma bola. alise levemente e polvilhe levemente com farinha.
5. Polvilhe levemente a superfície de trabalho com farinha novamente e estenda a bola achatada novamente até que tenha cerca de 5 a 6 polegadas de diâmetro.
6. aqueça uma frigideira em fogo médio. pincele levemente com manteiga e coloque a *paratha* na frigideira. cozinhe por cerca de 2 minutos ou até que o fundo da *paratha* comece a *formar* bolhas. pincele levemente a superfície com manteiga e vire. cozinhe por 2 minutos.
7. retire a *paratha* da frigideira e coloque em uma travessa. cubra com uma toalha de papel. continue até que todos os *parathas* estejam cozidos.

Pão De Espinafre (Palak Ka Paratha)

1 xícara de espinafre congelado picado

2 xícaras de farinha de trigo integral (atta), mais extra para espanar

2 colheres de sopa de semolina

1 ½ colher de chá de sal de mesa

6 colheres de sopa de manteiga clarificada derretida (página 15)

água, conforme necessário

óleo vegetal para engraxar

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos, mais 30 minutos para descanso -
tempo de cozimento: 40 minutos

uma pequena barraca de chá escondida no coração de Deli serve este khoob khasta, o que significa muito escamoso. sirva com qualquer raita de sua escolha.

1. Em água suficiente para cobrir, ferva o espinafre até murchar. drenar. reserve para esfriar.
2. em uma tigela, misture o espinafre, a farinha de trigo, a sêmola e o sal; misture bem. adicione 2 colheres de sopa de manteiga. adicione a água aos poucos, amassando a farinha à medida que avança. faça uma massa macia, amassando por pelo menos 10 minutos. a massa final deve ser macia e flexível. não deve ser pegajoso; caso contrário, não funcionará bem.
3. cubra a massa com filme plástico e deixe descansar por 30 minutos.
4. Faça um rolo com a massa e corte-a em 10 porções iguais. Polvilhe levemente uma superfície de trabalho limpa e um rolo de massa com farinha.
5. Unte levemente as mãos com óleo. pegue uma porção e enrole-a em uma bola entre as palmas das mãos e, em seguida, alise a bola. coloque-o na superfície preparada. use o rolo para desenrolá-lo em um círculo de cerca de 5 a 6 polegadas de diâmetro.
6. Pincele levemente a superfície do círculo de massa com a manteiga e dobre o círculo ao meio. pincele novamente com a manteiga e dobre ao meio

novamente para formar um triângulo.

7. Polvilhe levemente a superfície de trabalho com farinha novamente e estenda o triângulo de massa até que a base do triângulo tenha cerca de 5 a 6 polegadas de largura.

8. aqueça uma frigideira em fogo médio. pincele levemente com manteiga e coloque a *paratha* na frigideira. cozinhe por cerca de 2 minutos ou até que o fundo da *paratha* comece a *formar* bolhas. pincele levemente a superfície com manteiga e vire. cozinhe por 2 minutos.

9. retire a *paratha* da frigideira e coloque em uma travessa. cubra com uma toalha de papel. continue até que todos os *parathas* estejam desenrolados e cozidos. servir quente.

Pão Temperado (Namak Mirch Ke Parathe)

2 xícaras de farinha de trigo integral (atta), mais extra para espanar

4 colheres de sopa de semolina

1½ colher de chá (ou a gosto) de sal de cozinha

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

1 pimentão serrano verde, com sementes e finamente picado

6 colheres de sopa de manteiga clarificada derretida (página 15)

água, conforme necessário

óleo vegetal para engraxar

serve 4 - tempo de preparo: 15 minutos, mais 30 minutos para a massa

descansar - tempo de cozimento: 20 minutos

este pão congela bem e fica bem congelado por até três meses. sirva com seu raita favorito e um pickle de sua escolha.

1. em uma tigela, misture a farinha de trigo, a sêmola, o sal, a pimenta vermelha em pó, a pimenta verde e 2 colheres de sopa de manteiga; misture bem. adicione lentamente a água, amassando a farinha à medida que avança. faça uma massa macia, amassando por pelo menos 10 minutos. a massa final deve ser macia e flexível. não deve ser pegajoso; caso contrário, não

funcionará bem.

2. cubra a massa com um pano úmido e deixe descansar por 30 minutos.
3. enrole a massa em um tronco. corte em 8 porções iguais. Polvilhe levemente uma superfície de trabalho limpa e um rolo de massa com farinha.
4. Unte levemente as mãos com óleo (ou polvilhe com farinha). pegue 1 porção da massa e enrole-a em uma bola entre as palmas das mãos, depois alise a bola. coloque-o na superfície preparada. use o rolo para desenrolá-lo em um círculo de cerca de 5 a 6 polegadas de diâmetro.
5. Pincele levemente a superfície do círculo de massa com a manteiga e dobre o círculo ao meio. pincele novamente com a manteiga e dobre ao meio novamente para formar um triângulo.
6. enfarinhando levemente a superfície de trabalho novamente e estenda o triângulo de massa até que a base do triângulo tenha cerca de 5 a 6 polegadas de largura.
7. aqueça uma frigideira em fogo médio. pincele levemente com manteiga e coloque a *paratha* na frigideira. cozinhe por cerca de 2 minutos ou até que o fundo da *paratha* comece a *formar* bolhas. pincele levemente a superfície com manteiga e vire. cozinhe por 2 minutos.
8. retire a *paratha* da frigideira e coloque em uma travessa. cubra com uma toalha de papel. continue até que todos os *parathas* estejam desenrolados e cozidos. servir quente.

Pão Recheado (Paratha)

2 xícaras de farinha de trigo integral (atta), mais extra para espanar

4 colheres de sopa de semolina

1 ½ colher de chá de sal de mesa

6 colheres de sopa de manteiga clarificada derretida (página 15)

1 lote, sua escolha de enchimento

serve 4 - tempo de preparo: 15 minutos, mais 30 minutos

para a massa descansar - tempo de cozimento: 30 minutos cuidado ao enrolar

o pão; seja delicado para que o recheio não saia da massa. Sirva com iogurte natural.

1. em uma tigela, misture a farinha de trigo, a sêmola, o sal e 2 colheres de sopa de manteiga. adicione lentamente a água, amassando a farinha à medida que avança. faça uma massa, amassando por pelo menos 10 minutos. a massa final deve ser macia e flexível. não deve ser pegajoso; caso contrário, não funcionará bem.
2. cubra a massa com um pano úmido ou filme plástico e deixe descansar por 30 minutos. enquanto a massa descansa, prepare o recheio de sua escolha.
3. enrole a massa em um tronco. corte em 8 porções iguais. polvilhe levemente uma superfície de trabalho limpa com farinha. Unte levemente as mãos com óleo (ou polvilhe com farinha). pegue 1 porção da massa e enrole-a em uma bola entre as palmas das mãos, depois alise a bola. coloque-o na superfície preparada. use o rolo para desenrolá-lo em um círculo de cerca de 5 a 6 polegadas de diâmetro.
4. Pincele levemente a superfície do círculo de massa com a manteiga e adicione 1 colher de sopa do recheio no centro. junte os lados e aperte-os para selar, formando uma bola. alise levemente e polvilhe levemente com farinha.
5. Polvilhe levemente a superfície de trabalho com farinha novamente e estenda a bola achatada até que tenha cerca de 5 a 6 polegadas de diâmetro.
6. aqueça uma frigideira em fogo médio. pincele levemente com manteiga e coloque a *paratha* na frigideira. cozinhe por cerca de 2 minutos ou até que o fundo da *paratha* comece a *formar* bolhas. pincele levemente a superfície com manteiga e vire. cozinhe por 2 minutos.
7. retire a *paratha* da frigideira e coloque em uma travessa. cubra com uma toalha de papel. continue até que todos os *parathas* estejam cozidos. servir quente.

Recheio De Batata (Aloo Ka Paratha)

3 batatas médias, descascadas

água, conforme necessário

1 cebola roxa pequena, descascada e finamente picada

2 pimentas verdes serrano, com sementes e finamente picadas

1 colher de sopa de coentro picado

Pedaço de gengibre fresco de 1 polegada, ralado

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

1 colher de chá de mistura de especiarias quentes (página 12)

óleo vegetal para engraxar

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos, mais 30 minutos

para a massa descansar - tempo de cozimento: 30 minutos se você rasgar ao picar cebolas, experimente refrigerá-las antes de usar.

ferva as batatas em água suficiente para cobrir por cerca de 15 minutos.

drenar. coloque as batatas em uma tigela e amasse bem com um garfo.

adicione a cebola, a pimenta verde, o coentro, o gengibre, a pimenta vermelha em pó e a mistura de especiarias; misture bem. reserve o recheio para esfriar.

Recheio De Couve-Flor (Gobi Ka Paratha)

florzinhas de 1 pequena couve-flor

água, conforme necessário

1 colher de sopa de coentro picado

Pedaço de gengibre fresco de 1 polegada, ralado

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

1 colher de chá de sementes de carambola

óleo vegetal para engraxar

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos, mais 30 minutos

para a massa descansar - tempo de cozimento: 30 minutos certifique-se de espremer todo o excesso de água da couve-flor ralada para evitar que o pão se rasgue ao rolar.

usando o disco ralador de um processador de alimentos ou um ralador de caixa, rale a couve-flor. Esprema punhados de couve-flor sobre a pia para

tirar a umidade. coloque a couve-flor em uma tigela. adicione o coentro, o gengibre, o pó de pimenta vermelha e as sementes de carambola; misture bem.

Recheio De Ervilhas Verdes (Lebre Matar Ka Paratha)

1 xícara de ervilhas (frescas ou congeladas e descongeladas)

água, conforme necessário

1 colher de sopa de coentro picado

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

sal de cozinha, a gosto

óleo vegetal para engraxar

serve 4 - tempo de preparo: 15 minutos, mais 30 minutos

para a massa descansar - tempo de cozimento: 30 minutos enrole o pão delicadamente para que o recheio não saia da massa. Sirva com iogurte natural.

ferva as ervilhas em água por 10 minutos ou até ficarem macias. seque bem. coloque as ervilhas em uma tigela junto com coentro, pimenta vermelha em pó e sal; amasse bem.

cozinhar à frente parathas

você pode fazer parathas com antecedência para economizar algum tempo depois. simplesmente prepare os parathas conforme as instruções e frite-os levemente até que estejam meio cozidos. em seguida, leve à geladeira até que esteja pronto para terminá- los. frite-os até que fiquem prontos e sirva!

Pão Achatado Com Sabor De Carambola (Ajwain Ka Paratha)

2 xícaras de farinha de trigo integral (atta), mais extra para espanar

4 colheres de sopa de semolina

1½ colher de chá (ou a gosto) de sal de cozinha

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

2 colheres de sopa de folhas de feno-grego secas , esfareladas

1 colher de sopa de sementes de carambola

4 colheres de sopa de manteiga clarificada derretida (ver receita na página 15)

água, conforme necessário

óleo vegetal para engraxar

serve 4 - tempo de preparo: 15 minutos, mais 30 minutos

para a massa descansar - tempo de cozimento: 40 minutos a carambola, conhecida por suas propriedades digestivas lendárias, dá um sabor saboroso a este pão. sirva com qualquer raita de sua escolha (veja o capítulo 5).

1. em uma tigela, misture a farinha de trigo, a sêmola, o sal, a pimenta vermelha em pó, as folhas de feno-grego, as sementes de carambola e 2 colheres de sopa de manteiga. adicione lentamente a água, amassando conforme avança. faça uma massa macia, amassando por pelo menos 10 minutos. a massa final deve ser macia e flexível. não deve ser pegajoso; caso contrário, não funcionará bem.

2. cubra a massa com um pano úmido ou filme plástico e deixe descansar por 30 minutos.

3. enrole a massa em um tronco. corte em 8 porções iguais. Polvilhe levemente uma superfície de trabalho limpa e um rolo de massa com farinha.

4. Unte levemente a mão com óleo (ou polvilhe com farinha). pegue uma porção e faça uma bola entre as palmas das mãos e, em seguida, alise a bola. coloque-o na superfície preparada. use o rolo para desenrolá-lo em um círculo de cerca de 5 a 6 polegadas de diâmetro.

5. Pincele levemente a superfície do círculo de massa com a manteiga e dobre ao meio. pincele novamente com a manteiga e dobre ao meio novamente para formar um triângulo.

6. polvilhe a superfície de trabalho com farinha novamente e estenda o triângulo de massa até que a base do triângulo tenha cerca de 5 a 6 polegadas.

7. aqueça uma frigideira em fogo médio e pincele levemente com manteiga. adicione o *paratha* à grelha. cozinhe por cerca de 2 minutos ou até que o fundo da *paratha* comece a *formar* bolhas. pincele levemente a superfície

com manteiga e vire. cozinhe por 2 minutos.

8. retire a *paratha* da frigideira e coloque em uma travessa. cubra com uma toalha de papel. continue até que todos os *parathas* estejam desenrolados e cozidos. servir quente.

Pão De Cebola **(Pyaz Ka Paratha)**

2 xícaras de farinha de trigo integral (atta), mais extra para espanar

4 colheres de sopa de semolina

1½ colher de chá (ou a gosto) de sal de cozinha

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

1 cebola roxa de tamanho médio, descascada e picada

6 colheres de sopa de manteiga clarificada derretida (ver receita na página 15)

água, conforme necessário

óleo vegetal para engraxar

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos, mais 30 minutos para a massa descansar - tempo de cozimento: 40 minutos

cebolas picadas são amassadas na massa para preparar esta deliciosa e saborosa *paratha*. sirva com um raita de sua escolha (ver capítulo 5).

1. em uma tigela, misture a farinha de trigo, a sêmola, o sal, a pimenta vermelha em pó, a cebola e 2 colheres de sopa de manteiga. adicione lentamente a água, amassando conforme avança. faça uma massa macia, amassando por pelo menos 10 minutos. a massa final deve ser macia e flexível. não deve ser pegajoso; caso contrário, não funcionará bem.

2. cubra a massa com um pano úmido ou filme plástico e deixe descansar por 30 minutos.

3. Faça um rolo com a massa e corte-a em 10 porções iguais. Polvilhe levemente uma superfície limpa e um rolo com farinha.

4. Unte levemente as mãos com óleo (ou polvilhe com farinha). pegue uma porção e faça uma bola entre as palmas das mãos e, em seguida, alise a bola.

coloque-o na superfície preparada. use um rolo para enrolá-lo em um círculo com cerca de 5 a 6 polegadas de diâmetro.

5. Pincele levemente a superfície do círculo de massa com a manteiga e dobre ao meio. pincele com a manteiga e dobre ao meio novamente para formar um triângulo.

6. Passe farinha na superfície de trabalho novamente e estenda o triângulo até que a base do triângulo tenha cerca de 5 a 6 polegadas de largura.

7. aqueça uma frigideira em fogo médio e pincele levemente com manteiga. adicione o *paratha* à grelha. cozinhe por cerca de 2 minutos ou até que o fundo da *paratha* comece a *formar* bolhas. pincele levemente a superfície com manteiga e vire. cozinhe por 2 minutos.

8. retire a *paratha* da frigideira e coloque em uma travessa. cubra com uma toalha de papel. continue até que todos os *parathas* estejam desenrolados e cozidos. servir quente.

Pão Tufado (Puri)

1 xícara de farinha de trigo integral (atta)

1 xícara de farinha multiuso (maida), mais extra para espanar

1 colher de chá de sal

2 colheres de sopa de óleo vegetal e mais para fritar

água, conforme necessário

serve 4 - tempo de preparo: 10 minutos, mais 20 minutos

para a massa descansar - tempo de cozimento: 25 minutos para aproveitar estes, sirva quente. leve à geladeira puris enrolados por cerca de 15 minutos antes de fritar; eles vão consumir menos óleo e ficar mais crocantes.

1. em uma tigela, misture a farinha de trigo, a farinha de trigo, o sal e as 2 colheres de sopa de óleo vegetal; misture bem. adicione a água lentamente, amassando conforme avança. continue a adicionar um pouco de água por vez e sove por cerca de 4 a 5 minutos até obter uma massa lisa e não pegajosa. se a massa grudar nos dedos, acrescente um pouco de óleo vegetal e continue a amassar.

2. cubra a massa com um pano úmido ou uma capa de plástico e deixe descansar por pelo menos 20 minutos.
3. divida a massa em 10 pedaços iguais. enrole em bolas e cubra com um pano úmido.
4. Aqueça óleo vegetal em uma fritadeira ou frigideira funda a 375 graus. polvilhe levemente com farinha uma superfície de trabalho limpa e um rolo de massa. desenrole cada *puri* em um círculo de 3 polegadas.
5. Frite 1 *puri* de cada vez. coloque-o no óleo e use as costas de uma escumadeira para pressionar levemente o *puri*. isso o fará inchar. vire e frite por mais 20 segundos ou até dourar.
6. usando uma escumadeira, retire o *puri* do óleo e escorra em papel absorvente. continue até que todos os *puris* estejam desenrolados e fritos. sirva imediatamente.

puris muito oleoso?

oleosos puris geralmente indicam que o óleo em que foram fritos não estava quente o suficiente. deixe o óleo aquecer até a temperatura necessária entre os lotes.

Pão Tufado Com Ervilhas (Matar Ki Puri)

1 xícara de farinha de trigo integral (atta)

1 xícara de farinha multiuso (maida), mais extra para espanar

1 colher de chá de sal

2 colheres de sopa de óleo vegetal e mais para fritar

água, conforme necessário

½ xícara de ervilhas

1 colher de sopa de coentro picado

¼ colher de chá de pimenta vermelha em pó

serve 4 - tempo de preparo: 10 minutos, mais 20 minutos de descanso da massa - tempo de cozimento: 25 minutos

uma deliciosa variação do puri tradicional, sirva com o pickle de sua escolha.

1. em uma tigela, misture a farinha de trigo, a farinha de trigo, 1 colher de chá de sal e 2 colheres de sopa de óleo vegetal; misture bem. adicione a água lentamente e comece a amassar. continue a adicionar um pouco de água por vez e sove por cerca de 4 a 5 minutos até obter uma massa lisa e não pegajosa. se a massa grudar nos dedos, acrescente um pouco de óleo vegetal e continue a amassar.
2. cubra a massa com um pano úmido ou uma capa de plástico e deixe descansar por pelo menos 20 minutos.
3. enquanto a massa descansa, prepare o recheio. ferva as ervilhas em água por cerca de 10 minutos ou até ficarem macias. drenar. coloque as ervilhas em uma tigela junto com o coentro, a pimenta vermelha em pó e o sal a gosto; amasse bem. deixou de lado.
4. divida a massa em 10 pedaços iguais. rolar em bolas. mantenha-os cobertos com um pano úmido.
5. Aqueça óleo vegetal em uma frigideira ou frigideira funda a 375 graus. polvilhe levemente com farinha uma superfície de trabalho limpa e um rolo de massa. desenrole cada *puri* em um círculo de 3 polegadas. adicione 1 colher de chá do recheio de ervilha ao centro. junte os lados e aperte-os para selar, formando uma bola. alise levemente e polvilhe levemente com farinha. polvilhe a superfície de trabalho levemente com farinha novamente e estenda a bola achatada até cerca de 7 cm de diâmetro.
6. Frite 1 *puri* de cada vez. *coloque* o *puri* no óleo e use as costas de uma escumadeira para pressioná-lo levemente. isso o fará inchar. vire e frite por mais 20 segundos ou até dourar.
7. usando uma escumadeira, retire o *puri* do óleo e escorra em papel absorvente. continue até que todos os *puris* estejam desenrolados e fritos. sirva imediatamente.

Pão Frito Com Sabor De Carambola (Ajwain Puri)

1 xícara de farinha de trigo integral (atta)

1 xícara de farinha multiuso (maida), mais extra para espanar

1 colher de chá de sal

1 colher de chá de sementes de carambola

2 colheres de sopa de óleo vegetal e mais para fritar

água, conforme necessário

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos, mais 20 minutos para a massa descansar - tempo de cozimento: 25 minutos

este é um puri de sabor forte. sirva quente com qualquer raita de sua escolha.

1. em uma tigela, misture a farinha de trigo, a farinha multiuso, o sal, as sementes de carambola e o óleo vegetal; misture bem. adicione água lentamente e comece a amassar. continue adicionando um pouco de água de cada vez e sove por 4 a 5 minutos até obter uma massa lisa e não pegajosa. se a massa grudar nos dedos, acrescente um pouco de óleo vegetal e continue a amassar.

2. cubra a massa com um pano úmido ou uma capa de plástico e deixe descansar por pelo menos 20 minutos.

3. divida a massa em 10 pedaços iguais. rolar em bolas. mantenha-os cobertos com um pano úmido ao começar a fritar.

4. Aqueça óleo vegetal em uma fritadeira ou frigideira funda a 375 graus. polvilhe levemente com farinha uma superfície de trabalho limpa. desenrole cada *puri* em um disco de 3 polegadas.

5. Frite 1 *puri* de cada vez. *coloque* o *puri* no óleo e use as costas de uma escumadeira para pressioná-lo levemente. isso o fará inchar. vire e frite por mais 20 segundos ou até dourar. servir quente.

6. usando uma escumadeira, retire o *puri* do óleo e escorra em papel absorvente. continue até que todos os *puris* estejam desenrolados e fritos. sirva imediatamente.

puri de hortelã

fazer puri de hortelã também é muito fácil. adicione 2 colheres de sopa generosas de folhas de hortelã secas à receita de pão frito com sabor de carambola (acima) na etapa 1 e siga o restante das etapas da receita.

Pão De Feno-Grego Assado (Methi Ki Puri)

1 xícara de farinha de trigo integral (atta), mais extra para polvilhar

¼ xícara de semolina

2 colheres de sopa de folhas secas de feno-grego

½ colher de chá de açafraão em pó

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

sal de cozinha, a gosto

3 colheres de sopa de manteiga clarificada (ver receita na página 15)

água, conforme necessário

óleo vegetal para engraxar

serve 4 - tempo de preparo: 15 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos

este pão mantém por 2 dias armazenado em um recipiente hermético. você pode até servir isso em vez de batatas fritas com um molho de sua escolha.

1. Coloque a farinha de trigo integral, semolina, folhas de feno-grego, açafraão, pimenta vermelha em pó, sal e 1 colher de sopa de manteiga em uma tigela; misture bem.

adicione água aos poucos, amassando a farinha até obter uma massa lisa. a massa deve ser um pouco firme, flexível e não pegajosa.

2. Unte levemente as mãos com óleo e divida a massa em 10 porções iguais. enrole cada porção em uma bola.

3. pré-aqueça o forno a 300 graus. Unte uma assadeira com o restante da manteiga. Polvilhe levemente uma superfície de trabalho limpa e um rolo de massa com farinha.

4. enrole cada bola de massa em um círculo de 3 a 3 ½ polegadas. fure cada *puri* estendido com um garfo. continue até que todos os *puris* sejam lançados.

5. coloque alguns *puris* na assadeira e leve ao forno por cerca de 10 minutos. Vire e leve ao forno por 2 a 3 minutos ou até que os *puris* estejam dourados e cozidos. (mantenha os *puris* não cozidos cobertos com um pano úmido.)

6. retire o *puri* do forno e coloque em uma travessa. sirva imediatamente.

ervas frescas ou secas

a maioria dos cozinheiros indianos, principalmente os indianos, não usa ervas secas . ervas secas são muito mais fortes do que as frescas. como regra

geral , você precisará de três vezes a quantidade se estiver usando ervas frescas no lugar de ervas secas.

Pão De Farinha Mista (Thalepeeth)

3 colheres de sopa de farinha de grão de bico

4 colheres de sopa de farinha de arroz

4 colheres de sopa de farinha de trigo integral

1 cebola roxa pequena, descascada e picada

2 colheres de sopa de coentro picado

1 colher de chá de açafrão em pó

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

sal de cozinha, a gosto

pitada de assa-fétida

½ colher de chá de sementes de carambola esmagadas

água, conforme necessário

2 colheres de sopa de óleo vegetal

serve 4 - tempo de preparo: 10 minutos - tempo de cozimento: 25 minutos

tradicionalmente feito com farinha de milho e farinha de trigo, esta versão utiliza farinha de arroz. Sirva com iogurte natural.

1. em uma tigela, misture todos os ingredientes, *exceto* o óleo vegetal. adicione água, um pouco de cada vez, para fazer uma massa bem grossa. misture bem e certifique-se de que a massa não tenha grumos.
2. aqueça uma frigideira antiaderente de tamanho médio em fogo médio. cubra levemente com óleo vegetal.
3. usando uma concha, adicione cerca de 4 colheres de sopa de massa no centro da frigideira (semelhante a uma panqueca). adicione algumas gotas de óleo vegetal nas laterais do pão. abaixe o fogo e cubra por cerca de 2 minutos. isso permitirá que o pão cozinhe em seu próprio vapor.
4. Descubra e vire. cozinhe até dourar bem dos dois lados, cerca de 2 a 3

minutos.

5. retire do fogo e coloque sobre uma toalha de papel. continue até que toda a massa seja usada. servir quente.

armazenar chapaties

chapaties são um clássico pão achatado indiano, servido em quase todas as refeições. eles requerem alguma prática para serem feitos, então não se preocupe se eles não forem perfeitamente redondos ou se não incharem; eles ainda terão um gosto bom. os chapaties podem ser preparados e congelados por até 1 mês. quando estiver pronto para servi-los, coloque-os sobre uma toalha de papel e leve ao microondas por um minuto ou mais até ficarem macios.

Pão Achatado De Milho Indiano (Makki Di Roti)

2 xícaras de farinha de milho (makki ka atta)

1 colher de chá de sal de mesa

água quente, conforme necessário

óleo vegetal para engraxar

4-5 colheres de sopa derretidas

manteiga clarificada (ver receita na página 15)

serve 4 - tempo de preparo: 10 minutos - tempo de cozimento: 20 minutos

originário do estado indiano de punjab, este pão é servido com mostarda punjabi (página 72) e manteiga branca feita na hora.

1. em uma tigela, misture a farinha e o sal; misture bem. comece adicionando água, um pouco de cada vez, para fazer uma massa macia. amasse por 2 a 3 minutos. a massa deve ser macia e não pegajosa.

2. Unte levemente as mãos com óleo. divida a massa em 8 bolas iguais.

3. para preparar o *rotis*, coloque uma bola entre 2 pedaços de filme plástico ou papel manteiga. usando um rolo de massa, abra a massa em um círculo de cerca de 7 a 10 cm de diâmetro e $\frac{1}{4}$ de polegada de espessura. (este não é um pão fino.) Continue até que todos os *rotis* estejam desenrolados.

4. aqueça uma frigideira em fogo médio. pincele levemente com a manteiga derretida. coloque um *roti* achatado na grelha. em cerca de 1 ou 2 minutos, a parte inferior do *roti* começará a formar bolhas. pincele a superfície do *roti* com mais manteiga. vire-o e cozinhe por 1 minuto ou até ficar crocante.

5. coloque o *roti* em uma travessa forrada com uma toalha de papel ou guardanapo de pano. continue até que todos os *rotis* estejam cozidos. servir quente.

naans caídos

Os naans adquirem sua forma tradicional de lágrima pela maneira como a massa realmente cai quando é aplicada nas paredes extremamente quentes do tandoor.

Capítulo 13: Chutney, Pickles E Papads (Kuch Saath Me)

chutney de hortelã-coentro (pudine dhaniye ke chutney)

chutney de tamarindo (imli ki chutney)

chili verde e chutney de coco (hari mirch aur nariel ke chutney)

chutney de alho seco (lasan ki chutney)

maionese de açafrão (maionese kesari)

chutney de cenoura (gajar ki chutney)

pickles de pimenta verde (hari mirch ka achar)

pickles de manga picada (aam ka achar)

chutney de manga-açafrão (kairi kesar ki chutney)

pickles de camarão goês (mole de camarao)

chutney de gergelim (até o chutney ki)

wafers de lentilha (papads)

chutney de gengibre do sul da Índia (allam pachadi)

picles de gengibre rosa rápido (gulabi adrak)
picles de cenoura rápido (jhatpat gajar ka achar)
chutney de abacaxi (ananas ki chutney)
chutney de mamão (papite ki chutney)
pickle de data (khajoor ka achar)
chutney de manga cru (chutney kacche aam ki)
chutney de hortelã (pudine ki chutney)
chili chutney verde (hari mirch ki chutney)
molho de pimenta e alho (molho mirch aur lasan ki)
pólvora do sul da Índia (mullaga podi)
chutney de amendoim (moongphali ki chutney)
chutney de berinjela assada (chutney bhune baigan ki)

Chutney De Hortelã-Coentro (Pudine Dhaniye Ke Chutney)

1 xícara de coentro embalado

½ xícara de hortelã embalada

2 pimentões verdes serranos, picados grosseiramente

2 dentes de alho frescos

sal de cozinha, a gosto

2 colheres de sopa de suco de limão fresco

rende ½ xícara - tempo de preparo: 10 minutos - tempo de cozimento:
nenhum

use como molho, molho para salada ou como cobertura para carnes grelhadas ou frutos do mar.

Misture todos os ingredientes em um processador de alimentos até formar uma pasta lisa. para ajudar no processo de mistura, você pode adicionar 1 colher de sopa de água, se necessário. leve à geladeira por cerca de 30

minutos. sirva como molho. esse chutney vai guardar, refrigerado, por 4 dias.

Chutney De Tamarindo (Imli Ki Chutney)

1 xícara de polpa de tamarindo

2 xícaras de água quente

½ xícara de açúcar mascavo ou açúcar mascavo

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

sal de cozinha, a gosto

½ xícara de tâmaras, sem caroço e picado

rende 2 xícaras - tempo de preparo: 35 minutos - tempo de cozimento: 10 minutos

se você achar difícil picar as tâmaras, mergulhe-as em água quente por 10 minutos antes de usar. esse chutney vai ficar no freezer por até 6 meses.

1. Em uma tigela de vidro, coloque a polpa de tamarindo na água quente por 30 minutos. Coe por uma peneira de malha fina para uma tigela. descarte qualquer resíduo na peneira.

2. Adicione o açúcar mascavo, a pimenta vermelha em pó e o sal na tigela e misture bem. Adicione as tâmaras e bata toda a mistura no liquidificador. transfira a mistura para uma frigideira não reativa.

3. aqueça em fogo baixo até que o chutney atinja a consistência de um creme, cerca de 7 a 8 minutos.

4. retire do fogo e deixe esfriar à temperatura ambiente. leve à geladeira por até uma semana até que seja necessário.

Chili Verde E Chutney De Coco (Hari Mirch Aur Nariel Ke Chutney)

1 xícara de coco ralado

4 pimentões verdes serranos

Pedaço de gengibre fresco de 1 polegada, descascado

1 colher de sopa de suco de limão fresco

1 colher de sopa de coentro picado

1 colher de sopa de iogurte natural (opcional)

água, conforme necessário

1 colher de sopa de óleo vegetal

½ colher de chá de sementes de mostarda

2 pimentões vermelhos secos, mal triturados

4 folhas frescas de curry

rende 1 xícara - tempo de preparo: 5 minutos - tempo de cozimento: 5 minutos este chutney tem um gosto melhor quando é feito na hora, mas refrigerado vai manter por 4 dias.

sirva como cobertura para peixes grelhados.

1. No liquidificador, bata o coco, a pimenta verde, o gengibre, o suco de limão, o coentro, o iogurte e ½ xícara de água até obter uma pasta homogênea. transfira para um recipiente não reativo com tampa e reserve.

2. Em uma frigideira pequena, aqueça o óleo vegetal. adicione as sementes de mostarda, pimenta vermelha e folhas de curry. em menos de 1 minuto, as sementes de mostarda começarão a crepitar. retire do fogo e regue com o chutney de coco.

3. misture bem. leve à geladeira, coberto, até que seja necessário.

as raízes do chutney

chutney é o termo em inglês da palavra indiana chatni. na Índia, os chutneys são geralmente feitos frescos, diariamente, em pequenas quantidades. eles adicionam um toque especial a qualquer refeição. eles podem ser doces, azedos, picantes, salgados, frescos ou em conserva. chutneys frescos têm um sabor brilhante e geralmente são molhos finos e macios. os chutneys cozidos têm um sabor mais profundo e amplo.

Chutney De Alho Seco (Lasan Ki Chutney)

1 xícara de coco dessecado sem açúcar

12 dentes de alho frescos, descascados

*1 colher de chá de pimenta vermelha em pó
sal de cozinha, a gosto*

rende 1 xícara - tempo de preparo: 10 minutos - tempo de cozimento: 5 minutos, mais 10 minutos para esfriar polvilhe este chutney no arroz quente cozido no vapor ou sobre uma torrada levemente amanteigada. isso fica bem na geladeira por até 1 semana.

1. Numa frigideira média, asse o coco e o alho por cerca de 3 a 4 minutos em fogo baixo. o coco e o alho começarão a escurecer e a liberar seu aroma. retire do fogo e deixe esfriar por cerca de 10 minutos.
2. Transfira a mistura para um liquidificador e adicione a pimenta vermelha em pó e o sal. misture até obter um pó grosso.
3. transferir para um recipiente. cubra e leve à geladeira até que seja necessário.

Maionese De Açafrão (Maionese Kesari)

1 xícara de maionese

¼ colher de chá de açafrão torrado (ver receita na página 16)

1 colher de chá de pimenta vermelha esmagada

sal de cozinha, a gosto

rende 1 xícara - tempo de preparo: 5 minutos, mais 30 minutos

para esfriar - tempo de cozimento: nenhum esta receita é tão saborosa, você precisa apenas de um pouquinho para temperar seus alimentos. experimente no salmão grelhado.

em uma tigela, misture todos os ingredientes; misture bem. deixe a mistura esfriar, coberta, na geladeira pelo menos 30 minutos antes de servir. ele vai manter por até 1 semana na geladeira.

comprando açafrão

procure açafrão iraniano ou espanhol. deve ser de cor vermelha profunda. você deve ser capaz de ver os fios claramente; se for pulverizado, não é de boa qualidade. uma regra prática, 1 onça de açafrão equivale a cerca de 4

colheres de sopa. na Índia, o açafrão (o tempero e a cor) tem um enorme significado religioso.

Chutney De Cenoura (Gajar Ki Chutney)

1 ½ xícara de cenoura ralada

1 colher de chá de gengibre ralado

água, conforme necessário

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

sal de cozinha, a gosto

1 colher de sopa de mel líquido

2 colheres de sopa de suco de limão fresco

rende 1 xícara - tempo de preparo: 10 minutos - tempo de cozimento: 5 minutos, mais 20 minutos

para esfriar sirva como um acompanhamento para qualquer refeição para um ponche adicionado. mantém-se 2 a 3 dias no frigorífico.

em uma panela funda, leve as cenouras, o gengibre e 1 xícara de água para ferver. reduza o fogo e cozinhe até que as cenouras estejam macias, cerca de 3 a 4 minutos. escorra e deixe esfriar por cerca de 20 minutos. adicione a pimenta vermelha em pó, sal, mel e suco de limão; misture bem. leve à geladeira até que seja necessário.

Picles De Pimenta Verde (Hari Mirch Ka Achaar)

2 colheres de chá de sementes de erva-doce

2 colheres de chá de sementes de mostarda preta

4 colheres de chá de manga seca em pó

25 pimentões verdes serranos

4 colheres de sopa de óleo vegetal

4 colheres de sopa de suco de limão fresco

rende 1 xícara - tempo de preparo: 20 minutos - tempo de cozimento: 5

minutos, mais 25 minutos

para esfriar, há inúmeras variações deste pickle. isso vai durar 1 semana na geladeira.

1. Em uma frigideira média, aqueça o funcho e as sementes de mostarda preta. quando as sementes começarem a chiar (menos de 1 minuto), retire do fogo. deixe esfriar por cerca de 10 minutos. usando um moedor de especiarias, triture as especiarias até ficarem em pó. adicione o pó de manga. deixou de lado.

2. corte as pimentas verdes. (se você gosta de calor, não semeie as pimentas.) usando a ponta da faca, adicione um pouco da mistura de especiarias a cada uma das pimentas.

3. aqueça o óleo vegetal em uma frigideira. adicione os pimentões e refogue por 3 a 5 minutos ou até que estejam macios. retire do fogo. adicione o suco de limão. esfriar até a temperatura ambiente, cerca de 15 minutos. Transfira para uma jarra hermética e leve à geladeira até a hora de servir.

Picles De Manga

Picada (Aam Ka Achaar)

4 colheres de sopa de óleo vegetal

1 colher de chá de sementes de mostarda

½ colher de chá de sementes de cebola ou sementes de funcho selvagem (opcional)

1 xícara de manga verde, ralada grosseiramente (com casca)

2 colheres de sopa de pimenta vermelha em pó

1 colher de chá de asafetida em pó

sal a gosto

rende ½ xícara - tempo de preparo: 10 minutos - tempo de cozimento: 10 minutos, mais 1 dia para deixar o pickle marinar

tradicionalmente este é feito com manga em cubos; minha receita usa picado. isso está muito quente; reduza a quantidade de pó de pimenta vermelha a gosto.

1. Aqueça o óleo vegetal em uma frigideira de tamanho médio. adicione as sementes de mostarda e sementes de cebola. assim que as sementes começarem a espirrar, retire do fogo e tampe a panela. deixou de lado.
2. em uma jarra limpa e seca (com tampa), misture a manga, a pimenta vermelha em pó, o sal, asafetida e o óleo temperado da etapa 1; misture com uma colher seca.
3. guarde o frasco, coberto, em local aquecido por 1 dia. agite-o intermitentemente para permitir que os temperos se misturem bem. leve à geladeira até que seja necessário.

Chutney De Manga-Açafrão (Kairi Kesar Ki Chutney)

2 xícaras de manga verde, descascada e ralada grosseiramente

1 xícara de açúcar

2 colheres de chá de gengibre ralado

2 pimentas vermelhas secas, trituradas

uma pitada de sal

¼ colher de chá de açafrão, embebido em 4 colheres de sopa de água quente por 10 minutos

rende 2 xícaras - tempo de preparo: 10 minutos, mais 1 hora para repousar - tempo de cozimento: 10-15 minutos, mais 20 minutos para esfriar

não use uma frigideira antiaderente aqui, pois o açúcar não carmeliza.

1. em uma tigela de vidro, misture a manga e o açúcar; misture bem. deixe repousar por cerca de 1 hora.
2. Aqueça uma frigideira pequena em médio. adicione a mistura de manga-açúcar. abaixe o fogo e cozinhe por 10 a 12 minutos ou até que as mangas fiquem bem macias e o açúcar comece a dourar.
3. adicione o gengibre, a pimenta vermelha e o sal; misture bem. Coe o açafrão e descarte qualquer resíduo. adicione a água com infusão de açafrão e misture bem. cozinhe por 1 minuto. retire do fogo e deixe esfriar por cerca de 20 minutos. cubra e leve à geladeira até que seja necessário.

Picles De Camarão

Goês (Mole De Camarao)

6 colheres de sopa de óleo vegetal, dividido

2 xícaras de camarão médio, descascado e limpo

8 folhas de curry

2 pimentas verdes serrano, picadas

1 colher de sopa de alho picado

6 pimentões vermelhos secos, mal triturados

2 cebolas vermelhas pequenas, descascadas e picadas

6 colheres de sopa de vinagre branco

½ colher de chá de açafrão em pó

sal de cozinha, a gosto

rende 2 xícaras - tempo de preparo: 10 minutos - tempo de cozimento: 20–25 minutos, mais 20 minutos para esfriar

você pode aumentar a quantidade disto e servir como acompanhamento. ele será mantido por até 1 semana refrigerado.

1. Aqueça 3 colheres de sopa de óleo vegetal em uma frigideira média. adicione o camarão e refogue por 3 a 4 minutos ou até que não fique mais rosa. transfira o camarão para uma tigela.
2. Na mesma frigideira, aqueça o óleo vegetal restante. adicione as folhas de curry, pimentões verdes, alho, pimentões vermelhos e cebolas; Refogue por 7 a 8 minutos ou até que as cebolas estejam bem douradas.
3. adicione vinagre, açafrão e sal. leve para ferver lentamente. reduza o calor.
4. Adicione o camarão e cozinhe em fogo baixo por cerca de 8 minutos.
5. retire do fogo e resfrie à temperatura ambiente por cerca de 20 minutos. transfira para uma tigela seca. leve à geladeira, coberto, até que seja necessário.

escolhendo mangas

na hora de comprar manga, sinta a fruta. deve ceder a uma leve pressão.

também deve ser muito perfumado. para amadurecer as mangas, coloque-as em um saco de papel pardo por alguns dias.

Chutney De Gergelim (Até O Chutney Ki)

1 xícara de sementes de gergelim brancas

3 dentes de alho frescos

5 (ou a gosto) pimentões verdes serrano , com sementes

sal de cozinha, a gosto

2 colheres de sopa de suco de limão fresco

água, conforme necessário

1 colher de sopa de óleo vegetal

1 pimenta vermelha seca, inteira

¼ colher de chá de sementes de mostarda

rende 1 xícara - tempo de preparo: 5 minutos - tempo de cozimento: 10 minutos, mais 10 minutos para esfriar,

sirva com qualquer pão indiano quente de sua escolha (ver capítulo 12). este chutney guarda 1 semana, refrigerado.

1. Em uma pequena frigideira em fogo baixo, asse as sementes de gergelim por 2 a 3 minutos. misturar constantemente. quando as sementes começarem a escurecer, retire do fogo. esfrie por cerca de 10 minutos.

2. Em um processador de alimentos, misture as sementes de gergelim, o alho, a pimenta verde, o sal e o suco de limão. moer até formar uma pasta fina. você pode adicionar até 2 colheres de sopa de água para ajudar no processamento, se necessário. transfira o chutney para uma tigela. deixou de lado.

3. Aqueça o óleo vegetal em uma frigideira pequena. adicione o pimentão vermelho e as sementes de mostarda. em menos de 1 minuto, as sementes começarão a crepitar. retire do fogo e regue com o chutney preparado. leve à geladeira, coberto, até que esteja pronto para uso.

sementes de Sesamo

as sementes de gergelim são populares não apenas na Ásia, mas também no Oriente Médio. O tahini do Oriente Médio, um molho doce e cremoso feito de sementes de gergelim, está se tornando muito popular na América do Norte. por causa do alto teor de óleo, as sementes de gergelim tendem a ficar rançosas muito rapidamente, portanto, certifique-se de usar sementes frescas.

Wafers De Lentilha (Papads)

6 wafers de lentilha

serve 4 - tempo de preparação: nenhum - tempo de cozimento: alguns minutos cozinhe-os um pouco antes de servir, pois o gosto é melhor feito na hora. compre papads pré-embalados de seu dono da mercearia indígena local para economizar tempo.

abordagem 1: usando uma pinça, segure o wafer sobre uma chama baixa. asse até que comecem a mudar de cor e pequenas manchas pretas comecem a aparecer na superfície. continue até que todos os *papads* estejam torrados. servir.

abordagem 2: coloque cada wafer no microondas por cerca de 1 minuto ou até que comece a ficar crocante e mudar de cor. servir.

abordagem 3: aqueça o óleo vegetal em uma frigideira a 350 graus. frite um único wafer por vez por menos de 1 minuto ou até que fique crocante. escorra em papel toalha e sirva quente.

se mexa pipoca

cubra seu papad favorito com cebolas em cubinhos, pimentões verdes e mistura de especiarias chaat (página 14), para um lanche perfeito na hora do cinema. se você adora pipoca, cozinhe como faria normalmente e sirva polvilhada com mistura de especiarias chaat.

Chutney De Gengibre Do Sul Da Índia (Allam Pachadi)

1 colher de sopa de polpa de tamarindo, embebida em ¼ xícara de água

quente por 10 minutos

1 colher de sopa de óleo vegetal

2 pimentas vermelhas secas

¼ colher de chá de sementes de feno-grego

½ colher de chá de sementes de mostarda

½ xícara de gengibre ralado

2 colheres de açúcar

1 colher de chá de sal

rende 1 xícara - tempo de preparo: 15 minutos - tempo de cozimento: 10 minutos, mais 20 minutos para esfriar

sirva este maravilhoso chutney como cobertura para peixes grelhados. ou simplesmente use como um molho saboroso. mantém por 1 semana na geladeira.

1. usando uma peneira de malha fina, coar a polpa de tamarindo sobre uma tigela. descarte qualquer resíduo na peneira. deixou de lado.
2. Aqueça o óleo vegetal em uma frigideira pequena e acrescente as pimentas vermelhas, as sementes de feno-grego e as sementes de mostarda. quando as sementes começarem a crepitar (cerca de 30 segundos), adicione o gengibre. refogue por cerca de 2 minutos.
3. adicione a polpa de tamarindo coada, o açúcar e o sal; cozinhe por cerca de 5 minutos. retire do fogo e deixe esfriar por cerca de 20 minutos.
4. transfira para um liquidificador ou processador de alimentos e bata até formar uma pasta lisa.
5. transfira para uma tigela. cubra e leve à geladeira até que seja necessário.

Picles De Gengibre Rosa Rápido (Gulabi Adrak)

¾ xícara de gengibre em juliana

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

3-4 pimentões verdes serrano grandes, fenda

1 xícara de vinagre de arroz

rende 1 xícara - tempo de preparação: 10 minutos, mais 5 a 6 horas para ficar em repouso - tempo de cozimento: nenhum -

este é um pickle padrão na maioria dos lares do norte da Índia.

combine todos os ingredientes em uma jarra de vidro seca. cubra e deixe descansar ao sol por cerca de 5 a 6 horas. leve à geladeira até que seja necessário. isso vai durar até 3 semanas.

Picles De Cenoura Rápido (Jhatpat Gajar Ka Achar)

2 xícaras de cenouras em cubos

½ xícara de suco de limão fresco

sal a gosto

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

½ colher de chá de sementes de mostarda preta , mal trituradas

rende 2 xícaras - tempo de preparo: 10 minutos, mais 5 a 6 horas para repousar - tempo de cozimento: nenhuma

serve de acompanhamento para qualquer refeição. mantém-se durante 3 dias no frigorífico.

combine todos os ingredientes em uma jarra de vidro seca. cubra e deixe descansar ao sol por cerca de 5 a 6 horas. leve à geladeira até que seja necessário.

manipulação de picles

sempre use colheres secas para manusear pickles ou eles estragam. a umidade é o maior inimigo dos picles. Além disso, sempre armazene-os em frascos herméticos para evitar deterioração.

Chutney De Abacaxi (Ananas Ki Chutney)

1 (14 onças) lata de pedaços de abacaxi , escorridos

1 colher de sopa de gengibre fresco ralado

4 colheres de açúcar

1 colher de sopa de óleo vegetal

½ colher de chá de sementes de funcho

½ colher de chá de sementes de cominho

2 pimentões vermelhos secos, mal triturados

pitada de sal a gosto

rende 1 xícara - tempo de preparo: 5 minutos - tempo de cozimento: 5 minutos

sirva este chutney com porco, peru ou como cobertura para sorvete de baunilha. este chutney vai conservar por 3 a 4 dias, refrigerado.

1. em uma tigela, misture o abacaxi, o gengibre e o açúcar. deixe de lado.
2. Em uma frigideira pequena, aqueça o óleo vegetal. adicione o funcho, o cominho e as pimentas vermelhas. Refogue por cerca de 1 minuto ou até que os temperos comecem a chiar.
3. retire do fogo. despeje sobre a mistura de abacaxi e gengibre e misture bem. transfira para um processador de alimentos e triture até formar uma pasta grossa.
4. transfira para um recipiente coberto e leve à geladeira até ser necessário.

Chutney De Mamão (Papite Ki Chutney)

2 colheres de sopa de óleo vegetal

½ colher de chá de sementes de cominho

½ colher de chá de sementes de feno-grego

1 colher de chá de sementes de funcho

½ colher de chá de sementes de mostarda

2 xícaras de mamão verde, descascado e ralado

1 colher de sopa de gengibre fresco ralado

¼ xícara de açúcar

½ xícara de água

sal de cozinha, a gosto

rende 1 xícara - tempo de preparo: 10 minutos - tempo de cozimento: 15 minutos

não use um mamão maduro para isso, pois não terá um gosto tão bom. isso será mantido refrigerado por cerca de 3 dias.

1. Em uma frigideira média, aqueça o óleo vegetal. adicione as sementes de cominho, feno-grego, erva-doce e mostarda. assim que as sementes começarem a chiar (cerca de 1 minuto), acrescente o mamão.

2. adicione o gengibre e o açúcar; misture bem. Adicione a água e cozinhe em fogo baixo até o mamão ficar macio, cerca de 10 minutos. adicione sal a gosto. retire do fogo. esfrie e leve à geladeira até que seja necessário.

Pickle De Data (Khajoor Ka Achar)

2 colheres de sopa de polpa de tamarindo, embebida em ½ xícara de água quente por 10 minutos

2 xícaras de tâmaras sem caroço

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó

3 colheres de chá de coentro em pó

2 colheres de chá de cominho em pó

2 colheres de chá de sementes de erva-doce, aproximadamente trituradas

sal a gosto

4 colheres de açúcar

rende 1 xícara - tempo de preparo: 5 minutos - tempo de cozimento: 8 minutos

esse pickle vai durar, refrigerado, até 6 meses. sirva junto com seus kebabs favoritos.

1. usando uma peneira de malha fina, coar a polpa de tamarindo sobre uma tigela. descarte qualquer resíduo na peneira. reserve a polpa coada.

2. em uma panela funda, ferva as tâmaras em água para cobrir até ficarem macias, cerca de 8 minutos. drenar.
3. Coloque as tâmaras em um processador de alimentos e moa grosseiramente. transfira para uma tigela.
4. Adicione a pasta de tamarindo, pimenta vermelha em pó, coentro, cominho, erva-doce, sal e açúcar às tâmaras; misture bem. transferir para um frasco de vidro. cubra e leve à geladeira até que seja necessário.

Chutney De Manga Cru (Chutney Kacche Aam Ki)

1 manga verde de tamanho médio, descascada e em cubos

6 pimentões vermelhos secos

pitada de sal

rende 1 xícara - tempo de preparo: 5 minutos - tempo de cozimento: nenhum

mantém por 2 a 3 dias, refrigerado. sirva de tempero para peixes grelhados.

bata todos os ingredientes em um processador de alimentos. adicione 1 colher de sopa de água se necessário para auxiliar no processo. servir.

starter picante

fatia de manga verde azeda; polvilhe com mistura de especiarias chaat (página 14) ou sal preto. sirva com coquetéis como um aperitivo elegante.

Chutney De Hortelã (Pudine Ki Chutney)

2 xícaras embaladas de hortelã fresca

Pedaço de gengibre fresco de 1 polegada, descascado e picado grosseiramente

3 colheres de sopa de suco de limão

3 pimentões verdes serranos, sementes e picados grosseiramente

1 cebola roxa pequena, descascada e picada grosseiramente

rende 1 xícara - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: nenhum

dos chutneys indianos mais populares. um molho perfeito para mergulhar, isso faz até mesmo um molho de salada exclusivo. este gosto é melhor feito na hora.

Combine todos os ingredientes em um processador de alimentos. misture até formar uma pasta fina. transfira para uma tigela. leve à geladeira, coberto, até a hora de servir.

Chili Chutney Verde (Hari Mirch Ki Chutney)

20 pimentões verdes serranos, com caule e picados grosseiramente

½ xícara de coentro embalado

4 colheres de sopa de suco de limão fresco

1 colher de chá de açúcar

1 colher de chá de sal

rendimento 1 xícara - tempo de preparo: 10 minutos - tempo de cozimento: nenhum

muito picante e robusto. use como molho de salada sobre vegetais frescos. não se esqueça de semear os pimentões se quiser um sabor mais suave.

no liquidificador, bata todos os ingredientes até formar uma pasta fina. transferir para um recipiente coberto. leve à geladeira até que seja necessário.

fruta para o jantar?

O pimentão verde, uma fruta, é consumido cru com o jantar na maioria das famílias do norte da Índia . (sim, sementes e tudo.) Se você decidir experimentar, certifique-se de que o pimentão esteja bem lavado e eu sugiro remover as sementes primeiro. regue com um pouco de sumo de limão e veja se gosta!

Molho De Pimenta E Alho (Molho Mirch Aur Lasan Ki)

2 colheres de sopa de óleo vegetal ou óleo de gergelim

4 pimentas vermelhas secas

6 dentes de alho frescos, picados

2 colheres de sopa de vinagre branco

¼ xícara de molho de tomate enlatado

pitada de açúcar

rende ¼ xícara - tempo de preparo: 5 minutos - tempo de cozimento: 10 minutos, mais 10 minutos para esfriar

um acompanhamento perfeito para pratos indianos chineses, esse molho guarda por até uma semana na geladeira.

1. Aqueça o óleo vegetal em uma frigideira pequena. adicione as pimentas vermelhas e refogue por cerca de 1 minuto ou até que comecem a mudar de cor. retire as pimentas da frigideira e escorra sobre papel toalha. reserve o óleo na frigideira.

2. Adicione o alho na frigideira e refogue por 30 segundos. adicione o vinagre e o molho de tomate e leve para ferver lentamente.

3. retire do fogo. adicione o açúcar e deixe esfriar por cerca de 10 minutos.

4. em um moedor de especiarias, triture as pimentas vermelhas fritas até um pó fino. adicione ao molho de tomate; misture bem. leve à geladeira, coberto, até que esteja pronto para uso.

Pólvora Do Sul Da Índia (Mullaga Podi)

½ xícara de feijão bóer (toor dal)

½ xícara de ervilhas amarelas ou chana dal

½ xícara de grama preta dividida ou lentilhas pretas (safeed urad dal)

pitada de assa-fétida

4 folhas frescas de curry

6 pimentões vermelhos secos

2 colheres de chá de sal de mesa

rende 1 xícara - tempo de preparo: nenhum - tempo de cozimento: 15 minutos, mais 20 minutos para esfriar

esta receita vem do estado indiano de tamil nadu. uma versão mais picante ganhou o nome de “pólvora” pelo calor que adiciona.

1. Em uma frigideira média, leve ao forno todos os ingredientes, *exceto* o sal, mexendo sempre. em aproximadamente 1 minuto, os *dals* começarão a mudar de cor. retire do fogo.

2. esfrie por cerca de 20 minutos. transfira para um moedor de especiarias e triture até obter um pó fino. adicione o sal e misture bem. transfira para um frasco seco. cubra e guarde até necessário. polvilhe com arroz cozido no vapor e adicione 1 colher de sopa de ghee quente como enfeite. você pode até usá-lo para marinar vegetais, *paneer* e carnes. isso vai durar até 3 meses.

Chutney De Amendoim (Moongphali Ki Chutney)

1 xícara de amendoim torrado salgado

½ colher de chá de cominho em pó

½ colher de chá de pimenta vermelha em pó

1 colher de sopa de açúcar mascavo ou açúcar de palma

2 dentes de alho frescos, descascados (opcional)

pitada de sal de cozinha

rende 1 xícara - tempo de preparo: 5 minutos - tempo de cozimento: nenhum

sirva com frango grelhado ou mesmo apenas como torrada. o chutney tem uma vida útil de cerca de 2 semanas sem refrigeração.

em um moedor de especiarias, triture todos os ingredientes até ficarem em pó. assim que o pó começar a umedecer, pare de moer. transfira para uma tigela seca. cubra até que esteja pronto para usar.

Chutney De Berinjela Assada (Chutney Bhune Baigan Ki)

1 (1 libra) de berinjela

4 colheres de sopa de óleo vegetal, dividido

1 colher de sopa de polpa de tamarindo, embebida em ⅓ xícara de água

quente por 10 minutos

2 colheres de sopa de coco dessecado sem açúcar

2 pimentas vermelhas secas

1 colher de chá de alho picado

2 tomates médios, finamente picados

sal de cozinha, a gosto

rende 1 xícara - tempo de preparo: 10 minutos - tempo de cozimento: 1 hora, 15 minutos, mais 20 minutos para esfriar

sirva como cobertura para portobellos grelhados, salmão grelhado ou mesmo arroz cozido no vapor. este chutney guarda 1 semana, refrigerado.

1. pré-aqueça o forno a 475 graus.
2. Unte a berinjela com 2 colheres de sopa de óleo vegetal e coloque-a em uma assadeira forrada com papel alumínio. asse até que a berinjela esteja macia e a pele carbonizada, cerca de 45 a 50 minutos. Retire do forno e deixe esfriar.
3. retire e descarte a pele. amasse a berinjela em uma polpa lisa. deixou de lado.
4. usando uma peneira de malha fina, coar a polpa de tamarindo sobre uma tigela. descarte qualquer resíduo na peneira. coloque a polpa coada na tigela e reserve.
5. aqueça uma pequena frigideira e asse as pimentas vermelhas e o coco, mexendo sempre. em menos de 1 minuto, as pimentas vermelhas e o coco começam a mudar de cor. retire do fogo e deixe esfriar por cerca de 5 minutos. deixou de lado.
6. em uma frigideira média, aqueça o óleo vegetal restante. adicione o alho picado e refogue por cerca de 30 segundos. adicione os tomates e refogue por cerca de 7 minutos ou até que os tomates estejam cozidos.
7. adicione a polpa de berinjela. misture bem e cozinhe, sem tampar, por 8 a 9 minutos ou até que a berinjela esteja completamente cozida.
8. adicione a mistura de pimenta vermelha e tamarindo coado; misture bem. retire do fogo e deixe esfriar por cerca de 20 minutos.

9. No liquidificador, bata o chutney até formar uma pasta lisa. transfira para uma tigela. leve à geladeira, coberto, até que esteja pronto para uso.

Capítulo 14: Conversa Doce (Meeti Meeti Batién)

pudim de arroz (kheer)

manjar branco (phirni)

creme de manga (aamraas)

pudim de semolina (sooji ka halwa)

pudim de iogurte de açafrão (kesari shrikhand)

data halwa (khajoor ka halwa)

Pudim de abóbora opo (dudhi ka halwa)

iogurte adoçado (mishti doi)

sobremesa de queijo (bengali sandesh)

cheesecake de manga (bolo aam ka)

pudim de leite cremoso (basoondi)

pudim de tapioca (sabudana kheer)

musse de manga (aam ka meetha)

maçã kheer (saeb ki kheer)

pudim de queijo (paneeri kheer)

pudim de aletria (seviyan ki kheer)

salada de frutas (phal ka salaad)

pudim de cenoura (gajar ka halwa)

sorvete instantâneo de açafrão (kesari kulfi)

bolo de abacaxi (bolo de ananas ka)

pudim de iogurte de manga (amrakhand)

pudim de amêndoa (badam ki kheer)

creme de fudge de rosa (gulabi malai laddoo)
bagatela
pão doce (meeti roti)
creme de laranja (malai santra)
gelo de melancia (kalinger ka gola)
creme de frutas instantâneo (jaaldi phal malai)
iogurte de mel (shahad wale dahi)
biscoitos de cardamomo (biscut eliachi ke)

Pudim De Arroz (Kheer)

3 xícaras de leite integral

1 xícara de creme de leite

1/4 xícara de arroz basmati, lavado

3/4 copo condensado adoçado leite

1/4 xícara de leite de coco (opcional)

1/4 colher de chá de fios de açafraão

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: 40 minutos

este pudim cremoso pode ser servido quente ou frio. Sirva guarnecido com amêndoas picadas ou canela em pó.

1. Coloque o leite integral e as natas numa frigideira funda. leve para ferver em fogo médio. mexa constantemente para evitar queimaduras.

2. reduza o fogo para médio-baixo. adicione o arroz e misture bem; cozinhe por cerca de 20 minutos ou até que o leite reduza e você obtenha uma consistência cremosa de creme. mexa freqüentemente enquanto cozinha.

3. Adicione o leite condensado e misture bem. cozinhe por mais 5 minutos. se estiver adicionando leite de coco, adicione agora e cozinhe por mais 5 minutos.

4. esmague os fios de açafraão entre os dedos e adicione ao arroz-doce.
5. retire do fogo. sirva quente ou frio. para servir frio, leve à geladeira, coberto, por pelo menos 2 horas antes de servir.

evite derramar leite

Passa um pouco de manteiga na borda da panela que você está usando para ferver o leite. quando o leite começar a ferver e atingir a borda com manteiga, ele se assentará novamente e não ferverá na panela.

Manjar Branco (Phirni)

3 colheres de sopa de amêndoas moídas

6 colheres de sopa de farinha de arroz

2 xícaras de leite integral

1 xícara de creme de leite

¾ copo condensado adoçado leite

¼ colher de chá (ou menos, a gosto) pó de cardamomo

1 colher de sopa de água de rosas (opcional)

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 40 minutos
o

manjar branco é um pudim simples que foi inventado pela primeira vez durante a idade média, provavelmente na Inglaterra.

1. Em uma panela funda e de fundo grosso, misture as amêndoas moídas, a farinha de arroz, o leite integral e o creme de leite. leve para ferver em fogo alto. reduza o fogo para médio e cozinhe, mexendo sempre, por cerca de 20 minutos ou até que a mistura de arroz obtenha uma consistência cremosa.
2. Adicione o leite condensado e cozinhe por mais 10 minutos.
3. Adicione o cardamomo e a água de rosas e misture bem. retire do fogo. sirva quente ou frio.

Creme De Manga (Aamraas)

15 onças de polpa de manga adoçada

½ xícara de leite integral

4 colheres de sopa de creme de leite batido

4 colheres de sopa de leite condensado

Combine todos os ingredientes em uma tigela. a consistência será tipo molho. misture bem e leve à geladeira por pelo menos 30 minutos. servir.

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos, mais 30 minutos para esfriar - tempo de cozimento: nenhum

serve como uma sopa fria de sobremesa decorada com folhas de hortelã. ou sirva como molho sobre sorvete de baunilha.

polpa de manga adoçada

embora a manga alphonso (a mais famosa das mangas indianas) não esteja disponível aqui nos estados, você pode comprar polpa de manga alphonso em conserva na sua mercearia indiana. se você usar polpa de manga fresca para esta receita, coar primeiro para remover quaisquer fibras.

Pudim De Semolina (Sooji Ka Halwa)

4 colheres de sopa de manteiga clarificada (ver receita na página 15)

1 xícara de semolina

3 xícaras de água quente

1 xícara de açúcar

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: 35 minutos, mais 20 minutos para esfriar

servido durante cerimônias de oração, este pudim é muito popular. Sirva guarnecido com amêndoas lascadas.

1. em uma panela grande, aqueça a manteiga.
2. Adicione a semolina e cozinhe em fogo baixo. mexa sempre e cozinhe por cerca de 15 minutos ou até que a semolina esteja bem dourada.
3. Adicione a água e continue cozinhando em fogo baixo até que toda a água

seja absorvida, cerca de 10 minutos. misturar constantemente.

4. Adicione o açúcar e misture bem. continue cozinhando por cerca de 3 minutos. tampe e cozinhe por mais 3 a 4 minutos.

5. retire do fogo. deixe esfriar por cerca de 20 minutos. servir.

Pudim De Iogurte De Açafrão (Kesari Shrikhand)

2 xícaras de iogurte pendurado (ver receita na página 14)

¼ colher de chá de açafrão torrado (ver receita na página 16)

¼ xícara (ou a gosto) de açúcar

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos, mais 30 minutos para esfriar -
tempo de cozimento: nenhum

esta sobremesa indiana muito tradicional geralmente é feita com açafrão ou manga, mas usei morango e kiwi para um toque maravilhoso.

coloque todos os ingredientes em uma tigela e misture bem. você pode fazer isso com uma espátula ou um liquidificador portátil. ajuste o açúcar a gosto. leve à geladeira por cerca de 30 minutos e depois sirva.

Data Halwa (Khajoor Ka Halwa)

2 colheres de sopa de manteiga clarificada (ver receita na página 15)

1-1¼ xícaras finamente picado datas sem caroço

2 colheres de sopa de creme de leite

2 colheres de sopa de amêndoas picadas

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: 5 minutos

uma sobremesa forte, sirva junto com um pouco de chá indiano quente (ver capítulo 4).

aqueça a manteiga em uma frigideira média. adicione as datas e refogue por 30 segundos. adicione o creme de leite e misture bem. retire do fogo. adicione as amêndoas cortadas. sirva imediatamente.

datas

se usar as tâmaras vendidas em bloco, mergulhe-as em água quente por 10 minutos, escorra e pique. se usar tâmaras soltas, corte-as com uma tesoura de cozinha ou com uma faca afiada embebida em água quente.

Pudim De Abóbora Opo (Dudhi Ka Halwa)

1 xícara de abóbora opo pelada e ralada

2 xícaras de leite integral

4 colheres de sopa de leite em pó

$\frac{3}{4}$ copo condensado adoçado leite

$\frac{1}{4}$ colher de chá de açafão torrado (ver receita na página 16)

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 45 minutos

este pudim simples pode ser feito com um dia de antecedência. Sirva quente guarnecido com castanhas de caju sem sal torradas e passas.

1. Pegue alguns punhados de opo squash de cada vez e esprema todo o excesso de água. coloque a abóbora em uma panela funda.
2. coloque o leite e o leite em pó na frigideira; misture bem. leve para ferver em fogo alto, mexendo sempre.
3. reduza o fogo e continue a cozinhar até obter uma consistência cremosa, cerca de 35 minutos.
4. adicione o leite condensado e cozinhe por mais 10 minutos.
5. retire do fogo, acrescente o açafão e sirva quente.

Iogurte Adoçado (Mishti Doi)

1 lata (14 onças) de leite condensado adoçado

2 xícaras de iogurte pendurado (página 14) ou iogurte natural

pitada de pó de cardamomo (opcional)

serve 4 - tempo de preparação: nenhum - tempo de cozimento: 40 minutos, mais 4 horas para definir, e o tempo para resfriar

este prato do estado indiano de Bengala pode ser cozido no vapor ou assado.

1. pré-aqueça o forno a 275 graus.
2. Misture todos os ingredientes e coloque numa forma refratária. leve ao forno e leve ao forno por 40 minutos.
3. desligue o forno e deixe o prato no forno por mais 4 horas. para verificar o cozimento, insira um palito no prato; se sair limpo, o prato está pronto. refrigerar, coberto, durante a noite.
4. como alternativa, depois de misturar os ingredientes, coloque-os em uma tigela pequena. cubra com papel alumínio. Cozinhe em uma panela com água fervente por 20 minutos ou até que o iogurte esteja firme. sirva gelado.

Sobremesa De Queijo (Bengali Sandesh)

¼ libra de queijo de ricota

4 colheres de sopa de leite em pó

4 colheres de sopa condensado adoçado leite

açúcar, a gosto (opcional)

rende 12 peças - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: 15–20 minutos

sirva como está ou regado com um molho de purê de framboesa.

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador ou manualmente até obter uma pasta lisa. experimente a mistura. se você gosta de sua sobremesa mais doce, adicione açúcar.
2. em uma frigideira antiaderente média, em fogo muito baixo, aqueça a mistura de queijo, mexendo sempre. cozinhe por cerca de 15 a 20 minutos ou até que a mistura comece a sair das laterais da panela.
3. retire do fogo e transfira para uma travessa levemente untada com manteiga. deixe esfriar por cerca de 1 hora.
4. corte em 12 porções. molde em formas desejadas de sua escolha e sirva.

Cheesecake De Manga (Bolo

Aam Ka)

1/4 xícara de água

1 envelope de gelatina sem sabor

2 xícaras de queijo indiano (ver receita na página 12), esfarelado

1 xícara de queijo ricota

4 colheres de sopa de polpa de manga adoçada

2 colheres de sopa de leite condensado

1 xícara de creme de leite batido

1 lata (15 onças) de rodela de manga alphonso , escorridas, ou rodela de manga fresca, picada grosseiramente

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos, mais 2 horas para esfriar - tempo de cozimento: 5 minutos

adoro polvilhar um pouco de coco torrado nesta sobremesa para trazer os trópicos para casa nas temperaturas abaixo de zero do inverno da costa leste.

1. Numa panela pequena aqueça a água em baixa temperatura, polvilhe a gelatina por cima e aqueça até que a gelatina se dissolva completamente. deixou de lado.
2. Em uma tigela, misture o queijo indiano, a ricota, a polpa de manga e o leite condensado. misture bem e certifique-se de que não há grumos. um liquidificador portátil funciona bem para isso.
3. adicione lentamente a gelatina à mistura de queijo; misture bem.
4. Junte o creme de leite batido e despeje em uma forma para 6 xícaras levemente untada com manteiga. leve à geladeira até ficar firme, cerca de 2 horas.
5. quando estiver pronto para servir, inverta a forma sobre uma travessa e cubra o cheesecake com a manga alphonso.

usando paneer em sobremesas

se estiver usando paneer comprado em loja (queijo indiano), rale-o ainda frio, usando o disco do ralador de um processador de alimentos ou um ralador de caixa . deixe atingir a temperatura ambiente antes de tentar

combiná-lo com os outros ingredientes. ao usar paneer caseiro, (veja receita na página 12), esfarele e amasse o paneer manualmente até obter uma consistência lisa antes de usar; isso tornará mais fácil misturar com os outros ingredientes.

Pudim De Leite Cremoso (Basoondi)

1 xícara de queijo ricota

1 xícara de leite integral

1 xícara de creme de leite

½ xícara (ou mais, a gosto) de açúcar

1 lata (14 onças) de abacaxi esmagado , escorrido e resfriado

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: 40 minutos, mais 1 hora para esfriar

o abacaxi picante e doce transforma este favorito indiano em uma delícia tropical. a sobremesa de leite adocicado e engrossado sobre o abacaxi é de dar água na boca.

- 1. em uma tigela, misture a ricota, o leite, as natas e o açúcar. misture bem à mão ou com uma varinha mágica. experimente para verificar a doçura e adicione mais açúcar, se necessário.*
- 2. transfira a mistura para uma panela de fundo grosso. aqueça em fogo baixo por cerca de 40 minutos, mexendo sempre. esta mistura precisa cozinhar em fogo muito baixo. a mistura ficará cremosa e terá uma cor amarelo muito claro. a consistência final deve ser a de um creme cremoso.*
- 3. retire do fogo. esfriar até a temperatura ambiente, cerca de 1 hora.*
- 4. Junte o abacaxi gelado e sirva.*

vark ou folha de prata

você notará frequentemente que os doces indianos estão cobertos com o que parece ser prata brilhante. é o que parece ser - prata! a prata é batida em folhas muito finas e usada como ingrediente decorativo em sobremesas. é comestível e dá um toque majestoso aos pratos. não está facilmente disponível - verifique com seu merceiro indiano.

Pudim De Tapioca (Sabudana Kheer)

¼ xícara de tapioca

½ xícara de água

1 ½ xícara de leite integral

4 colheres de sopa de leite condensado

açúcar, a gosto (opcional)

½ colher de chá de sementes de cardamomo

serve 4 - tempo de preparação: 1 hora - tempo de cozimento: 25 minutos, mais 1 hora para gelar

uma sobremesa leve, sirva guarnecida com frutas picadas de sua escolha.

1. em uma tigela grande, coloque a tapioca na água por cerca de 1 hora. drenar.
2. em uma panela funda em fogo médio, cozinhe a tapioca e o leite por cerca de 20 minutos ou até que a tapioca esteja cozida.
3. Adicione o leite condensado e misture bem. gosto para verificar a doçura. adicione açúcar se necessário.
4. adicione as sementes de cardamomo. cozinhe por 5 minutos.
5. retire do fogo. leve à geladeira por cerca de 1 hora. servir.

Musse De Manga (Aam Ka Meetha)

¼ xícara de água

1 pacote de gelatina sem sabor

1 lata (15 onças) de rodela de manga alphonso , escorridas

2 colheres de açúcar

1 xícara de creme de leite

1 clara de ovo

chantilly, para enfeitar

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos, mais o tempo para relaxar - tempo de cozimento: nenhum

uma especialidade da nova geração indiana. como a manga alphonso fresca não está disponível nos estados unidos, uso a versão enlatada aqui.

1. coloque a água em uma panela pequena em fogo baixo. dissolva a gelatina lentamente. deixe de lado.
2. No liquidificador, bata as rodela de manga, o açúcar e o creme de leite. adicione a gelatina à mistura de manga e misture bem. deixe de lado.
3. Bata a clara do ovo até formar picos. em seguida, dobre-o na mistura de manga. transfira para uma tigela de servir e leve à geladeira. decore com chantilly antes de servir.

Maçã Kheer **(Saeb Ki Kheer)**

2 maçãs (vermelhas deliciosas), sem caroço e descascadas

6 colheres de açúcar

2 xícaras de leite integral

½ xícara de creme de leite

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 25 minutos

este é melhor servido frio. decore com folha de prata (opcional).

1. rale as maçãs e coloque em uma assadeira antiaderente de tamanho médio. adicione o açúcar e cozinhe em fogo baixo até que o açúcar se dissolva.
2. Adicione o leite e as natas. leve para ferver em fogo médio, mexendo sempre.
3. Abaixar o fogo e continue mexendo. cozinhe até a mistura atingir uma consistência cremosa, cerca de 10 minutos.
4. retire do fogo e despeje em uma tigela de servir. cubra e esfrie. servir.

Pudim De Queijo **(Paneeri Kheer)**

1 xícara de queijo indiano (ver receita na página 12), ralado

3 xícaras de leite integral

½ xícara de creme de leite

½ xícara (ou mais, a gosto) de açúcar

serve 4 - tempo de preparo: 5 minutos - tempo de cozimento: 1 hora, mais 5 horas para esfriar e esfriar

essa receita vem da cozinha da minha bisavó. ela chama isso de dil khus kheer, ou “pudim feliz do coração”! sirva gelado.

1. Numa tigela, misture o queijo indiano, o leite, as natas e o açúcar. misture bem à mão ou com uma varinha mágica. gosto para verificar a doçura; adicione mais açúcar se necessário.

2. transfira a mistura para uma panela de fundo grosso. aqueça em fogo baixo por cerca de 40 a 60 minutos, mexendo sempre. a mistura ficará cremosa e terá uma cor amarelo muito claro. a consistência final deve ser a de um creme espesso.

3. retire do fogo e deixe esfriar em temperatura ambiente por cerca de 1 hora. em seguida, leve à geladeira por pelo menos 4 horas.

Pudim De Aletria (Seviyan Ki Kheer)

4 colheres de sopa de manteiga clarificada (ver receita na página 15) ou manteiga

½ xícara de vermicelli quebrado

2 xícaras de leite integral

4 colheres de sopa de leite condensado

1 colher de sopa de passas

1 colher de sopa de amêndoas picadas

¼ colher de chá de açafraão torrado (ver receita na página 16)

serve 2-3 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: 30 minutos, mais 30 minutos para esfriar o

vermicelli torrado é usado para fazer este pudim aromático. Sirva quente em

tigelas decorativas, guarnecidas com castanhas de caju.

1. aqueça uma frigideira antiaderente de tamanho médio em médio. adicione a manteiga. adicione a aletria e refogue por 1 minuto ou até dourar. retire do fogo e reserve.
2. em uma panela funda, misture o leite e o leite condensado. misture bem e leve para ferver. reduza o fogo para médio e cozinhe por cerca de 15 minutos ou até o leite atingir uma consistência cremosa. misturar constantemente.
3. Adicione o vermicelli, as passas e as amêndoas. misture bem e cozinhe por mais 10 minutos ou até que a aletria esteja macia.
4. retire do fogo. adicione o açafrão e misture bem. deixe esfriar até a temperatura ambiente (cerca de 30 minutos) antes de servir.

ágil

Nimish é uma das sobremesas indianas mais inusitadas e etéreas. que é preparada por agitação de leite fervido até formas de espuma no topo. esta espuma é recolhida e servida em potes de terracota. acredita-se que o leite precisa ser colocado do lado de fora durante a noite e deve haver orvalho para que o prato fique perfeito.

Salada De Frutas (Phal Ka Salaad)

1 xícara de morangos, picados grosseiramente

1 xícara de pedaços de melão

1 xícara de pedaços de mamão

1 xícara de iogurte pendurado (ver receita na página 14)

¼ colher de chá de açafrão torrado (ver receita na página 16)

1 colher de sopa condensado adoçado leite

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos, mais 20 minutos para esfriar -
tempo de cozimento: nenhum

use sua escolha de frutas da estação para isso. Costumo fazer uma variação usando apenas bagas. Sirva resfriado e decorado com hortelã fresca.

1. Combine os morangos, o melão e a papaia em uma tigela. deixou de lado.

2. bata o iogurte, o açafrão e o leite condensado; misture bem. Despeje o molho de iogurte sobre as frutas. leve à geladeira por cerca de 20 minutos. servir.

Pudim De Cenoura (Gajar Ka Halwa)

3 xícaras de leite integral

½ xícara de creme de leite

6 colheres de sopa de leite condensado

3 xícaras de cenoura ralada

4 colheres de sopa generosas de leite em pó

4 colheres de sopa de manteiga

¼ xícara de amêndoas lascadas

serve 4 - tempo de preparo: 15 minutos - tempo de cozimento: 1 hora

por excelência da Índia, sirva esta quente, guarnecida com sua escolha de nozes sem sal. este prato congela bem.

1. em uma tigela, misture o leite, as natas e o leite condensado; misture bem. transfira para uma panela antiaderente funda e de fundo grosso e leve para ferver.

2. Adicione as cenouras e misture bem. cozinhe em fogo médio por cerca de 40 minutos, mexendo sempre.

3. quando a maior parte do líquido tiver evaporado, adicione o leite em pó e a manteiga. misture bem e continue cozinhando por mais 10 minutos, mexendo sempre. quando a mistura começar a sair da frigideira, acrescente as amêndoas. cozinhe, mexendo sempre, por mais 5 minutos. servir quente.

Sorvete Instantâneo De Açafrão (Kesari Kulfi)

2 latas (ou caixas) de creme de mesa

1 (12 onças) de lata de leite evaporado

1 lata (14 onças) de leite condensado adoçado

½ colher de chá de açafrão moído

serve 6-8 - tempo de preparação: 2 minutos, mais durante a noite para congelar - tempo de cozimento: nenhum

se você não conseguir encontrar creme de leite, use creme de leite. sirva este banhado em creme de manga (pág. 241).

Combine todos os ingredientes em uma tigela e misture bem. despeje em formas (deve fazer cerca de 16 porções pequenas ou 8 grandes). cubra e congele durante a noite. servir.

Bolo De Abacaxi (Bolo De Ananas Ka)

Bolo de 1 libra (1 libra)

½ xícara de suco de abacaxi (reservado do abacaxi escorrido)

1 xícara de chantilly, batido

¼ xícara de abacaxi picado em lata , escorrido e resfriado (suco reservado)

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: nenhum,

embora não seja “tradicionalmente” indiano, este bolo é muito popular nos cardápios de restaurantes indianos. esta é uma versão instantânea do bolo, utilizando ingredientes comprados em lojas.

fatie o bolo e coloque cada fatia em um prato de servir individual. despeje 2 a 3 colheres de sopa de suco de abacaxi sobre cada fatia. adicione um pouco de creme às fatias. cubra cada um com 1 colher de sopa de abacaxi esmagado e sirva imediatamente.

Pudim De Iogurte De Manga (Amrakhand)

2 xícaras de iogurte pendurado (ver receita na página 14)

½ xícara de polpa de manga enlatada adoçada

2 colheres de sopa (ou a gosto) de açúcar

serve 4 - tempo de preparo: 5 minutos, mais 30 minutos para esfriar - tempo de cozimento: nenhum

uma variação do pudim de iogurte com açafrão (página 242), tradicionalmente servido com pão tufado quente (página 216).

coloque todos os ingredientes em uma tigela e misture bem. você pode fazer isso com uma espátula ou um liquidificador portátil. ajuste o açúcar a gosto. leve à geladeira por cerca de 30 minutos e depois sirva.

armazenando pratos de manga

sempre armazene os pratos preparados com manga em recipientes não metálicos, porque a manga pode descolorir recipientes metálicos.

Pudim De Amêndoa (Badam Ki Kheer)

2 xícaras de água

¼ xícara de amêndoas escaldadas

¼ xícara de castanha de caju sem sal

2 xícaras de leite integral

6 colheres de sopa (ou a gosto) de açúcar

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos, mais 2 horas para embeber -
tempo de cozimento: 20 minutos

servir guarnecido com papel alumínio (opcional). você pode adicionar algumas gotas de aroma de amaretto se desejar.

1. leve a água para ferver. retire do fogo.
2. Junte as amêndoas e as castanhas de caju à água fervida. deixe imerso na água por pelo menos 2 horas.
3. escorra as amêndoas e os cajus e transfira para o liquidificador. adicione 1 xícara de leite e bata até formar uma pasta grossa.
4. em uma panela funda, misture o restante do leite e o açúcar; misturar. experimente e adicione mais açúcar, se necessário. adicione a pasta de nozes.
5. leve para ferver, mexendo sempre. reduza o fogo para médio e cozinhe por 10 a 20 minutos ou até o pudim ficar bem cremoso. deixe esfriar por cerca de 30 minutos. servir.

Creme De Fudge De Rosa (Gulabi Malai Laddoo)

1 xícara de queijo ricota, sem qualquer soro de leite

1 xícara de queijo indiano (ver receita na página 12), esfarelado

1 lata (12 onças) de leite condensado adoçado

2 colheres de sopa de rooh afza ou

2 colheres de chá de água de rosas

1–2 gotas de corante alimentar rosa (opcional)

rende de 10 a 12 peças - tempo de preparo: 5 minutos - tempo de cozimento: 15 minutos, mais 30 minutos para esfriar

rooh afza é um xarope perfumado disponível em sua mercearia indiana. estes são mantidos por 3 dias refrigerados.

1. em uma tigela, misture todos os ingredientes e misture bem à mão ou no liquidificador.
2. aqueça uma frigideira antiaderente de tamanho médio. adicione a mistura e cozinhe em fogo baixo, mexendo sempre, por cerca de 15 minutos ou até a mistura secar e começar a se soltar das laterais da panela.
3. retire do fogo e transfira para uma travessa. deixe esfriar por 30 minutos.
4. divida em 12 pedaços e enrole cada pedaço em uma pequena bola. servir.

Bagatela

1 pacote de gelatina de morango (4 porções)

Pudim de baunilha instantâneo de 1 pacote (tamanho para 4 porções)

1 bolo de esponja (1 libra)

1 xícara de suco de laranja

1 xícara de nozes sem sal, picadas

chantilly, para enfeitar

serve 4 - tempo de preparação: tempo para preparar pudim e gelatina, mais 20 minutos para esfriar - tempo de cozimento: nenhum

esta receita usa misturas instantâneas para economizar tempo e ainda assim dá uma sobremesa deliciosa.

1. prepare a gelatina de acordo com as instruções da embalagem. cortar em pedaços pequenos; deixou de lado.
2. Prepare o pudim de acordo com as instruções da embalagem; deixou de lado.
3. corte o pão-de-ló em pequenos pedaços do mesmo tamanho. Coloque os pedaços de bolo em uma tigela de vidro decorativa funda e coloque a gelatina sobre ela. em seguida, despeje o suco sobre a gelatina. finalmente, coloque o pudim sobre a gelatina.
4. leve à geladeira por cerca de 20 minutos. polvilhe com as nozes e decore com chantilly. servir.

Pão Doce (Meeti Roti)

2 xícaras de farinha de trigo integral (atta), mais extra para espanar

4 colheres de sopa de semolina

4 colheres de sopa de açúcar fino ou açúcar mascavo

1 colher de chá de sementes de funcho

6 colheres de sopa de manteiga clarificada derretida (ver receita na página 15)

água, conforme necessário

óleo vegetal para engraxar

serve 4 - tempo de preparação: 15 minutos, mais 30 minutos para a massa descansar - tempo de cozimento: 40 minutos

sirva esta sobremesa única junto com chá indiano. Eu costumo cortar em tiras que são fáceis de pegar com a mão.

1. em uma tigela, misture a farinha de trigo, a sêmola, o açúcar, as sementes de erva-doce e 4 colheres de sopa de manteiga. comece lentamente a adicionar a água, amassando conforme avança. faça uma massa macia,

amassando por pelo menos 10 minutos. a massa final deve ser macia e flexível. não deve ser pegajoso; caso contrário, não funcionará bem.

2. cubra a massa com um pano úmido ou filme plástico e deixe descansar por 30 minutos.

3. enrole a massa em um tronco. corte em 10 porções iguais. Polvilhe levemente uma superfície de trabalho limpa e um rolo de massa com farinha.

4. Unte levemente as mãos com óleo. pegue 1 porção da massa e enrole-a em uma bola entre as palmas das mãos, depois alise a bola. coloque-o na superfície preparada. use o rolo para desenrolá-lo em um círculo de cerca de 5 a 6 polegadas de diâmetro.

5. Pincele levemente o círculo com a manteiga e dobre ao meio. pincele novamente com a manteiga e dobre ao meio novamente para formar um triângulo.

6. enfarinhando levemente a superfície de trabalho novamente e estenda o triângulo de massa até que a base do triângulo tenha cerca de 5 a 6 polegadas de largura.

7. aqueça uma frigideira em fogo médio e pincele levemente com manteiga. adicione o triângulo de massa à grelha. cozinhe por cerca de 2 minutos ou até que o fundo do pão comece a formar bolhas. pincele levemente a superfície com manteiga e vire. cozinhe por 2 minutos.

8. retire o pão da grelha e coloque numa travessa. cubra com uma toalha de papel. continue até que todos os *rotis* estejam desenrolados e cozidos. servir quente.

Creme De Laranja (Malai Santra)

2 (10 onças) latas de mandarim laranjas

4 colheres de sopa de creme de leite

pitada de hortelã seca

¼ colher de chá de açafraão torrado (ver receita na página 16)

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos, mais 20 minutos para esfriar -
tempo de cozimento: nenhum

na Índia, os cozinheiros preparam isso com o creme que se forma sobre o leite fervente. experimente isso com sua fruta favorita.

escorra as laranjas; reserve a calda. coloque as laranjas em uma bandeja decorativa. Misture o creme de leite, a hortelã e o açafrão. adicione 1 colher de sopa da calda reservada e misture bem. despeje sobre as laranjas. leve à geladeira por cerca de 20 minutos. servir.

Gelo De Melancia (Kalinger Ka Gola)

3 xícaras de pedaços de melancia, sementes removidas

4 colheres de açúcar

4 colheres de sopa de creme de leite

serve 4 (8 picolés grandes) - tempo de preparação: 10 minutos, mais durante a noite para relaxar - tempo de cozimento: nenhum jovem, adorei golas ou picolés de gelo picado, que você pode comprar de vendedores empurrando carrinhos barulhentos pelas estradas da cidade.

coloque todos os ingredientes no liquidificador e bata até ficar homogêneo. transferência para formas de picolé. adicione um palito em cada molde. esfrie durante a noite antes de servir.

Creme De Frutas Instantâneo (Jaaldi Phal Malai)

3 xícaras de sorvete francês de baunilha , amolecido

2 latas (15 onças) de coquetel de frutas, escorridas

¼ xícara de amêndoas lascadas

1 gota de corante alimentício rosa (opcional)

serve 6–8 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: nenhum

experimente seu sorvete favorito e frutas para criar esta sobremesa simples. Sirva em tigelas decorativas com chantilly e cerejas.

Combine todos os ingredientes em uma tigela e sirva.

lichia

você encontrará litchis enlatados ou frescos em suas mercearias indígenas locais. escorra a lichia enlatada e sirva gelada. as lichias frescas são cobertas por uma casca coriácea de cor rosa a vermelho morango e textura áspera. a porção comestível, ou arilo, é branca, translúcida, firme e succulenta.

Iogurte De Mel (Shahad Wale Dahi)

3 xícaras de iogurte pendurado (ver receita na página 14)

4 colheres de sopa de mel

¼ colher de chá de açafrão torrado (ver receita na página 16)

2 colheres de sopa de passas, para enfeitar

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos, mais 30 minutos para esfriar -
tempo de cozimento: nenhum

esta receita refrescante é melhor servida fria. você pode usar iogurte natural para isso, se quiser. eu prefiro a textura mais cremosa do iogurte pendurado. combine o iogurte, o mel e o açafrão em uma tigela; misture bem. esfrie, coberto, por cerca de 30 minutos. Sirva coberto com passas.

Biscoitos De Cardamomo (Biscut Eliachi Ke)

1 xícara de farinha multiuso

½ xícara de açúcar

½ colher de chá de cardamomo em pó

4 colheres de sopa de manteiga clarificada resfriada (ver receita na página 15)

1 ovo grande

1 colher de sopa de leite

rende biscoitos de 24 (2 polegadas) - tempo de preparação: 20 minutos, mais 2 horas para esfriar e 20 minutos

para repousar - tempo de cozimento: 10 minutos a hora do chá é muito

popular na Índia. biscuits, ou biscoitos, são servidos junto com uma xícara fumegante de chai da avó (página 46).

1. em uma tigela grande, peneire a farinha, o açúcar e o cardamomo; misture bem.
2. Corte a manteiga até que a mistura fique semelhante a migalhas grosseiras.
3. numa tigela pequena, bata o ovo e o leite; adicione à mistura de farinha. mexa até formar uma massa macia. (a massa ficará esfarelada.) bata levemente em uma bola e alise-a. embrulhe em plástico e leve à geladeira por pelo menos 2 horas.
4. Retire a massa da geladeira e deixe descansar por cerca de 20 minutos ou até que esteja pronta para trabalhar.
5. pré-aqueça o forno a 375 graus.
6. Abra a massa entre 2 folhas de papel encerado ou filme plástico com cerca de ¼ de polegada de espessura. corte nos formatos desejados com uma faca ou um cortador de biscoitos.
7. Asse em uma assadeira sem untar por 5 a 8 minutos ou até que as bordas fiquem douradas. remova para um rack de resfriamento. guarde em um recipiente hermético até a hora de servir.

molho de abacaxi

aqui está outro molho maravilhoso para cobrir sorvete, frutas ou iogurte: no liquidificador, bata 1 xícara de pedaços de abacaxi, 1 colher de sopa de gengibre fresco ralado, 2 colheres de sopa de mel e algumas folhas de hortelã. refrigere e sirva.

Capítulo 15: Uma Festa Real (Raj Khana)

kebabs de frango (sindhi murgh kebabs)

frango com limão (nimbu wali murgh)

arroz real (shahi chawal)

salada de batata mentolada (pudine wale aloo)

limonada de rosa (gulabi nimbu pani)

sorvete de manga (aam ki kulfi)

Kebabs De Frango (Sindhi Murgh Kebabs)

¾ xícara de água

1 colher de sopa de molho de soja

1 colher de chá de pimenta vermelha em pó, dividida

2 colheres de sopa de brandy

1 libra de frango moído

1 cebola roxa grande, descascada e picada

3 pimentões verdes serranos, sementes e picados

Pedaço de gengibre fresco de 1 polegada, descascado e ralado

2 dentes de alho picados

sal de cozinha, a gosto

2 colheres de chá de coentro em pó

1 colher de sopa de coentro picado

1 colher de chá de mistura de especiarias quentes (ver receita na página 12)

2 colheres de sopa de óleo vegetal

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 15 minutos

esses espetinhos apressados e saborosos não precisam de forno, grelha ou utensílios especiais. a soja e o conhaque no molho conferem-lhe um sabor oriental.

1. em uma tigela, misture ¾ xícara de água, o molho de soja, ½ colher de chá de pimenta vermelha em pó e o conhaque. reserve o molho.

2. em outra tigela, misture o frango, a cebola, a pimenta verde, o gengibre, o alho, o sal, o coentro, o coentro, a mistura de especiarias quentes e o restante da pimenta vermelha em pó; misture bem. divida em 8 porções iguais e

enrole em pequenas bolas redondas.

3. em uma panela funda, leve o restante da água para ferver. adicione os kebabs à água. reduza o fogo e cozinhe por cerca de 3 a 4 minutos de cada lado. os kebabs começarão a escurecer conforme absorvem a água. retire os kebabs da água e coloque sobre uma toalha de papel.

4. aqueça uma frigideira antiaderente de tamanho médio. adicione o óleo a ele. adicione os kebabs e refogue até dourar.

5. adicione o molho. misture bem e cozinhe por mais um minuto. Sirva com chunkey de hortelã (página 235).

comida cerimonial

kheer, ou pudim, é servido na Índia durante muitas cerimônias religiosas como uma oferenda aos deuses. durante a pesquisa para este livro, também descobri que o kheer de arroz em particular é servido em funerais em algumas partes do oeste da Índia.

Frango Com Limão (Nimbu Wali Murgh)

2 colheres de sopa de manteiga

1 colher de sopa de óleo

4 coxas de frango sem pele com osso

suco de 2 limões

¼ xícara de água

2–3 colheres de chá de mistura de especiarias quentes (veja a receita na página 12)

sal de cozinha, a gosto

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 35 minutos

você pode usar sua escolha de cortes de frango - ajuste o tempo de cozimento de acordo. sirva quente, guarnecido com coentro picado e limões em fatias finas.

1. em uma frigideira grande antiaderente, aqueça a manteiga e o óleo. adicione o frango e cozinhe por 3 a 4 minutos de cada lado ou até que cada

lado esteja bem dourado.

2. Adicione o suco de limão e água. reduza o fogo para médio, tampe e cozinhe até que o frango esteja pronto, cerca de 7 minutos (dependendo da espessura do corte).

3. remova a tampa e aumente o fogo para alto. adicione a mistura de especiarias e sal. (se preferir um prato mais suave, adicione apenas 2 colheres de chá de garam masala.) misture bem. cozinhe até que toda a água seque. servir quente.

salgando frango

não salgue o frango antes de cozinhá-lo. o sal força a saída do suco e impede o escurecimento. em vez disso, salgue o frango no final do processo de cozimento.

Arroz Real (Shahi Chawal)

¼ xícara de tâmaras secas, sem caroço e picadas

¼ xícara de damascos secos, sem caroço e picados

1 xícara de leite integral

1 xícara de creme

3 colheres de sopa de óleo vegetal

4 colheres de sopa de caju

4 colheres de sopa de amêndoas picadas

2 cápsulas de cardamomo verde, machucadas

1 folha de louro

1 cápsula de cardamomo preto

2 xícaras de arroz basmati, lavado

sal de cozinha, a gosto

2 xícaras de água

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos, mais 3 horas para embeber -
tempo de cozimento: 20 minutos

este prato espetacular pode ser servido guarnecido com passas.

1. coloque as datas e os damascos em uma tigela. adicione o creme de leite e o leite e deixe de molho por 3 horas.
2. em uma panela funda, aqueça o óleo vegetal. adicione as castanhas de caju e refogue por 20 segundos. adicione as amêndoas e o cardamomo verde; refogue por mais 20 segundos.
3. adicione a folha de louro, o cardamomo preto e o arroz; refogue por 1 minuto.
4. Adicione o sal, a água e a mistura de tâmaras de damasco. leve para ferver.
5. reduza o calor. tampe e cozinhe até que o arroz esteja pronto, cerca de 15 minutos. servir quente.

fritar nozes

ao fritar amêndoas, cajus ou outras nozes ao mesmo tempo, frite primeiro os cajus e depois as amêndoas, pois as amêndoas descolorirão o óleo.

Salada De Batata Mentolada (Pudine Wale Aloo)

4 batatas médias, descascadas e em cubos

suco de 1 limão

1 xícara de hortelã fresca

¼ xícara de coentro fresco

2 dentes de alho frescos, esmagados

sal de cozinha, a gosto

1 colher de sopa de óleo vegetal

água, conforme necessário

½ xícara de grão de bico enlatado (grão de bico)

1 cebola roxa pequena, descascada e picada

1 pepino pequeno, descascado e picado

serve 4 - tempo de preparação: 10 minutos - tempo de cozimento: 15

minutos,

mais o tempo para esfriar este prato gelado pode ser servido como uma salada ou um aperitivo farto. Sirva guarnecido com tomates cereja em cubos e pimentões verdes cortados.

1. ferva as batatas, em água suficiente para cobrir, por 7 a 8 minutos ou até ficarem macias. escorra e reserve.
2. No liquidificador ou processador de alimentos, misture o suco de limão, a hortelã, o coentro, o alho, o sal e o óleo vegetal. adicione algumas colheres de sopa de água para ajudar na mistura. a consistência final deve ser a de um molho para salada. deixou de lado.
3. em uma tigela, misture as batatas, o grão-de-bico, a cebola roxa e o pepino. despeje o molho sobre a mistura de batata. refrigere e sirva.

picles de pimenta verde sem óleo

aqui está uma receita simples para criar um picles de pimentão verde saudável: picles de pimentão verde; adicione sal, pimenta vermelha em pó, uma pitada de açafrão e suco de limão (o suficiente para cobrir as pimentas). deixe descansar por cerca de 2 horas. seu picles picante está pronto para comer.

Limonada De Rosa (Gulabi Nimbu Pani)

4 xícaras de água fria

suco de 2 limões grandes

4 colheres de açúcar

1 colher de chá de água de rosas

serve 4 - tempo de preparação: 5 minutos - tempo de cozimento: nenhum

esta limonada é perfeita para servir nas noites quentes de verão. Sirva este gelado, decorado com pétalas de rosa rosa.

no liquidificador, bata todos os ingredientes até que o açúcar se dissolva. Sirva sobre gelo picado.

Sorvete De Manga

(Aam Ki Kulfi)

2 latas (8 onças) de creme de mesa ou meio a meio

1 (12 onças) de lata de leite evaporado

1 lata (14 onças) de leite condensado adoçado

1 xícara de polpa de manga enlatada

rende cerca de 16 peças - tempo de preparação: durante a noite para congelar
- tempo de cozimento: nenhuma

coberta com pedaços de manga fresca e raminhos de hortelã, esta sobremesa é um deleite gourmet.

Combine todos os ingredientes em uma tigela e misture bem. despeje em sua escolha de formas de sorvete (deve perfazer cerca de 16). cubra e congele durante a noite. servir.

Apêndices

apêndice um
glossário

apêndice b
menus sugeridos

apêndice um
Glossário

Semente de erva-doce (*sauf*) : essas sementes pequenas e ovais têm um forte sabor de alcaçuz e pertencem à família do aipo. eles são usados para dar sabor a caril, sobremesas e bebidas. eles podem ser substituídos por erva-doce.

Asafetida (*dobradiça*) : também conhecida como especiaria fedorenta, essa resina tem um cheiro forte e pungente. o cheiro desaparece totalmente assim que o tempero é cozido. adiciona um sabor de alho à receita.

folha de louro (*tej patta*) : folhas da árvore do louro, adicionam um sabor delicado e doce aos pratos. estes não são um substituto para as folhas de curry. retire do prato final antes de servir.

Vagens pretas de cardamomo (*moti* ou *bari eliachi*) : têm cerca de ½ polegada de tamanho e são pretas. têm um cheiro amadeirado e conferem um sabor forte e de nozes ao prato. retire do prato antes de servir.

pimenta preta (*kali mirch*) : bagas da planta da pimenta, pimenta preta tem um forte sabor apimentado. eles podem ser usados inteiros ou triturados.

sal preto (*kala namak*) : este sal acinzentado rosa claro tem um forte sabor picante. muitas vezes é usado para adicionar raspas a uma receita. não é um substituto para o sal de mesa comum. tem um aroma característico que desaparece quando é adicionado a um prato.

sementes de carambola (*ajwain*) : essas pequenas sementes são consideradas auxiliares digestivos muito fortes. eles são muito semelhantes ao tomilho no sabor. suavemente

esmague-os (com um rolo) antes de usar; isso ajudará a liberar sua fragrância e sabor.

chana dal: muito semelhante em aparência às ervilhas amarelas, os *chana dal* são um pouco maiores em tamanho. por serem difíceis de digerir, essas lentilhas geralmente são cozidas com assa-fétida, pois ajuda na digestão.

Farinha de grão de bico (*besan*) : esta farinha é feita a partir do grão de bico e é utilizada como espessante de caril ou na preparação de sobremesas. também chamado de farinha de grama.

coentro (*hara dhaniya*) : o coentro fresco, também conhecido como salsa chinesa, tem sabor a limão e é uma erva altamente aromática. é usado liberalmente como guarnição para a maioria dos pratos do norte da Índia. O

pó de coentro seco não substitui o coentro fresco. melhor quando frescas, as folhas secas praticamente não têm sabor.

pau de canela (*dalchini*) : a canela vem da casca interna de uma árvore perene. é usado na maioria dos pratos aqui na forma de bastão inteiro. dá um forte sabor doce ao prato. retire do prato antes de servir.

cravo-da-índia (*laung*) : esses botões de flores secas de uma árvore perene têm um efeito *incrível* . de sabor amargo, são adicionados a pratos doces e salgados.

leite de coco (*nariel ka doodh*) : o leite de coco é preparado mergulhando a polpa do coco em água quente. não substitua a água de coco.

coco, dessecado (*sukha nariel*) : flocos de coco secos usados em muitos doces e salgados

pratos. certifique-se de não selecionar a variedade adoçada, a menos que especificamente indicado na receita.

sementes de coentro (*dhaniya*) : essas sementes de limão são usadas inteiras ou moídas na culinária indiana.

sementes de cominho (*jeera*) : um dos temperos mais versáteis do mundo, o cominho adiciona um sabor almiscarado aos pratos. pode ser usado inteiro ou no solo. compre *safeed jeera* , ou sementes de cominho marrom, para as receitas deste livro. as sementes de cominho preto, *shahi jeera*, são mais exóticas e não são usadas aqui.

folhas de curry (*kari patta*) : essas pequenas folhas pontiagudas são muito perfumadas e adicionam um sabor de limão único aos pratos. folhas de louro não são um substituto.

erva-doce (*sauf*) : essas pequenas sementes ovais são muito semelhantes às sementes de anis. eles são usados inteiros ou em pó para dar sabor aos caril. semelhantes em aparência às sementes de cominho, têm um sabor forte de alçaçuz.

folhas de feno-grego, secas (*kasoori methi*) : altamente aromáticas, essas folhas secas são freqüentemente usadas para dar sabor aos caril. use com moderação, pois o excesso adicionará muito amargor ao prato.

sementes de feno-grego (*methi dana*) : essas pequenas sementes achatadas de cor marrom têm um sabor muito amargo. o amargor desaparece durante o

processo de cozimento. eles são usados na culinária do sul da Índia. essas sementes também são comumente usadas para decaagem.

Vagens de cardamomo verde (*choti eliachi*) : o cardamomo costuma ser chamado de rainha das especiarias. esses frutos verdes são usados em pratos doces e salgados. cada vagem verde pode conter até 20 sementes pretas e pegajosas. esmague a cápsula antes de usá-la para ajudar a liberar a fragrância. os cardamomos também são mastigados crus como purificadores de hálito.

açúcar mascavo (*gur*) : caldo espesso de cana-de-açúcar fervido, de sabor adocicado único. o açúcar mascavo pode ser usado como substituto.

kokum: não existe um nome em inglês para essa fruta e nenhum substituto para seu sabor. esta fruta roxa é vendida em sua forma seca em supermercados indianos.

Pó de manga (*amchur*) : feito de mangas verdes secas, é usado para dar um sabor picante aos pratos. em uma pitada, você pode usar suco de limão.

hortelã (*pudina*) : uma erva aromática forte, é usada na preparação de chutneys, caril e bebidas.

sementes de mostarda (*rai*) : essas pequenas sementes pretas redondas são geralmente cozidas em óleo quente no início da preparação de um prato. eles adicionam um sabor tostado ao prato.

feijão bóer (*toor dal*) : esses *dals* amarelos claros são amplamente utilizados na culinária do sul da Índia. vendido como oleoso ou seco, escolha a variedade seca para as receitas deste livro. também chamado de ervilha cajan ou dahl.

pó de romã (*anardana*) : este pó é usado para adicionar acidez a um prato. preparado a partir de romãs secas, é comercializado na forma de pó.

sementes de papoula (*khus khus*) : as sementes de papoula indiana são de cor branca e são usadas para fornecer um rico sabor de nozes aos pratos.

leguminosas: referem-se a qualquer um de uma ampla variedade de feijões secos, ervilhas partidas e lentilhas. as leguminosas são um alimento básico na Índia.

Pimentões vermelhos inteiros secos e em pó (*sukhi lal mirch*) : esses pimentões vermelhos inteiros secos são usados para aquecer um prato. você

pode moê-los para criar o pó ou comprar chili em pó preparado. pimenta caiena pode ser usada como substituto.

lentilhas vermelhas (*masoor dal*) : essas lentilhas vermelhas sem pele ficam amarelas cremosas quando cozidas. também são vendidos com a pele (cor acastanhada).

água de rosas (*gulabi jal*) : a água de rosas é usada com moderação para adicionar um toque de sabor elegante. é vendido em frascos e deve ser refrigerado após a abertura.

açafrão (*kesar*) : esta especiaria muito cara tem um sabor tão único que não pode ser substituído. use cerca de 3 fios por pessoa em uma receita, como regra geral. o melhor açafrão do mundo vem da espanha e do vale da Caxemira na Índia. adiciona um belo tom âmbar aos pratos.

sementes de gergelim (*til*) : essas pequenas sementes de cor creme são utilizadas para dar sabor a nozes aos pratos. eles ficam rançosos rapidamente, então certifique-se de prová-los antes de usar.

grama preta dividida (*safeed urad dal*) : também chamada de lentilha preta dividida, esse pulso geralmente é usado para fazer bolinhos fritos e caril. tem consistência pegajosa quando moída ou cozida. quando a casca preta é retirada, revelando o interior branco, essa lentilha é denominada “lentilha branca” ou “grama preta sem pele e partida”; sem a pele, tem um sabor mais suave.

tamarindo (*imli*) : vendido como concentrado ou em blocos secos, o tamarindo é usado para adicionar acidez aos pratos.

açafrão (*haldi*) : o açafrão vem de um rizoma. tem um aroma quente e dá aos pratos indianos a cor amarela característica. na Índia antiga, a cúrcuma era valorizada por suas propriedades anti-sépticas.

grama preta inteira (*urad dal*) : pequena, redonda e preta, essas lentilhas demoram muito para cozinhar e amolecer.

fal amarelo (*peeli moong dal*) : uma pequena lentilha amarelo, cozineiros rapidamente e tem uma textura muito cremosa quando macio.

apêndice b

Menus Sugeridos

brunch de domingo

aperitivo: bolinhos de pão crocantes

bebida: sopa de coco e tomate

entrada: ovos parsi

acompanhamento: salada de repolho indiana

amido: pão com sabor de menta

sobremesa: pudim de leite cremoso

churrasco de verão

aperitivo: bolinhos de milho

bebida: bebida de iogurte de manga

entrada: costeletas de cordeiro com sabor de gengibre

acompanhamento: feijão verde com coco

amido: arroz com limão

sobremesa: mousse de manga

almoço de senhoras

aperitivo: refrigeradores de copo de pepino

bebida: leiteinho maharastriano

entrée: salmão em curry com sabor de açafrão

acompanhamento: salada de batata e iogurte

amido: arroz basmati simples

sobremesa: pudim de queijo

festa chaat indiana

aperitivo: costeletas de batata

bebida: refrigerante de menta e gengibre

entrada: curry de grão de bico

amido: pão indiano frito

sobremesa: sorvete instantâneo de açafrão

um jantar elegante

aperitivo: frango tikka

bebida: bebida com gás de rosas

entrada: camarão em leite de coco

acompanhamento: quiabo frito

amido: arroz com alho

sobremesa: cheesecake de manga

chá da tarde

aperitivo: rodela de cebola

bebida: chai da vovó

entrada: frango tikka

acompanhamento: salada de cebola punjabi

sobremesa: iogurte de mel

jantar rápido em família

aperitivo: nozes mistas ao curry

bebida: bebida de iogurte com sabor de rosa

entrada: frango tandoori escaldante

acompanhamento: salada de cenoura e tomate

amido: arroz basmati simples

sobremesa: creme de manga

jantar diwali

(jantar festival indiano)

aperitivo: tikka de queijo indiano

bebida: limonada de açafrão

entrada: feijão vermelho indiano

acompanhamento: queijo e curry de espinafre

amido: arroz de coco malabari

sobremesa: sorvete de manga

noite chinesa indiana

aperitivo: queijo indiano manchurian

bebida: refrigerante de limão fresco

entrada: pirulito de frango

acompanhamento: arroz de vegetais fritos

sobremesa: arroz doce

um jantar de outono

aperitivo: batata doce com tamarindo

bebida: bebida de iogurte mentolado

entrada: frango com manteiga

acompanhamento: folhas de mostarda punjabi

amido: pão achatado de milho indiano

sobremesa: pudim de iogurte com açafrão

