

Indice delle ricette

Il riso

- Riso bollito (*cāval*) 28
Variazioni con il riso bollito 28
Pulāv semplice 29
Pulāv di piselli (*maṭar pulāv*) 30
Pulāv con funghi (*khumī pulāv*) 30
Pulāv con cavolfiore (*phūlgobhī pulāv*) 31
Pulāv con verdure (*sabjī pulāv*) 32
Pulāv di verdure e lenticchie (*sabjī dāl pulāv*) 32
Pulāv giallo 33
Pulāv del Kashmir 34
Pulāv saporito con noci 35
Pulāv con melanzane (*vangi bhāt*) 37
Riso con barbabietole (*cukaṅdar cāval*) 38
Riso con le pesche (*āṛū cāval*) 38
Riso allo zafferano e panīr 39
Riso e lenticchie (*khicaṛī*) 40
Khicaṛī del Bengala 41
Khicaṛī del Gujarat 41
Khicaṛī dell'India del sud (*ven pongal*) 42
Riso appetitoso al sesamo (*puli chorai*) 43
Riso e yogurt (*dahībhāt*) 43
Polpette di riso (*kadāmbuttū*) 44

Pane, frittelle e focacce

- Pane integrale non lievitato (*capātī e pulkā*) 46
Pane integrale non lievitato al burro (*parāthā*) 47
Parāthā imbottite 48
Parāthā dolce con lenticchie (*canā dāl parāthā*) 48
Pane fritto rigonfio (*pūrī e luchchi*) 49
Pūrī al sesamo (*til pūrī*) 50

- Pūrī alla banana (*kelā pūrī*) 50
Pūrī lievitato (*khamīri pūrī*) 51
Pane lievitato (*khamīri roṭī*) 52
Pane cotto al forno (*nān*) 52
Pane di besan (*besan roṭī*) 52
Pane lievitato di farina bianca (*shirmal, roghni nān*) 53
Pane integrale lievitato (*bhatūra*) 54
Crespelle speziate (*ḍosā*) 54
Frittelle d'avena (*dīlyā ḍosā*) 56
Frittelle di cocco (*nāriyāl ḍosā*) 56
Frittelle integrali (*āṭā ḍosā*) 57
Sformati di semolino (*sūjī idlī*) 57
Focaccia croccante al besan (*poppadoms*) 57

Legumi

- Legumi neri (*urhad dāl*) 60
Legumi gialli (*canā dāl*) 60
Legumi speziati (*amṭhi*) 60
Piselli secchi (*mūṅg dāl*) 61
Lenticchie rosse (*masūr dāl*) 62
Tūr dāl 63
Tūr dāl e prugne 64
Lenticchie e spinaci (*dāl sāg*) 64
Lenticchie piccanti (*sāmbār*) 65
Legumi neri interi (*urhad sabat*) 66
Piselli del Bengala (*kabli canā*) 66
Piselli del Bengala e yogurt (*dahī canā*) 68
Curry di besan (*besan kaṛhī*) 68
Cotolette di dāl (*mongorhi*) 69

Verdure

- CURRIES
Curry di piselli (*maṭar kī kaṛhī*) 74
Piselli e patate (*maṭar ālū*) 74
Curry di funghi (*khumī kī kaṛhī*) 74
Curry di cavolfiore (*phūlgobhī kī kaṛhī*) 75

Curry di melanzane (*baiṅgan kī karhī*) 76
 Curry di banane (*kele kī karhī*) 76
 Curry di yam (*arbi kī karhī*) 77
 Curry di arachidi (*phalī kī karhī*) 77
 Curry di verdure del Gujarat 78
 Curry di verdure del Bengala 79
 Curry di verdure del Nepal 79

DAM

Patate al vapore (*ālū dam*) 80
 Patate del Kashmir (*Kashmīri ālū dam*) 81
 Fagiolini al vapore (*phalī dam*) 82
 Cavolfiore piccante al vapore (*phūlgobhī dam*) 82
 Verdure al vapore (*sabjī dam*) 83

FŪGATH

Fūgath di cavolo (*gobhī fūgath*) 84
 Fūgath di zucca (*kaddū fūgath*) 85
 Fūgath di okra (*bhīṅḍī fūgath*) 85
 Fūgath di banane (*kelā fūgath*) 86

POLPETTE DI VERDURE (KOFTĀ)

Crocchette di patate (*ālū koftā*) 86
 Salsa al curry per crocchette di patate 87
 Crocchette di piselli (*maṭar koftā*) 87
 Crocchette di spinaci (*sāg koftā*) 88
 Crocchette di banane verdi (*kelā koftā*) 88
 Crocchette di zucchine (*gūda koftā*) 89

TARKĀRĪ

Tarkārī di patate, pomodori e cipolle (*ālū ṭamāṭar pyāz tarkārī*) 90
 Tarkārī di peperoni verdi e pomodori (*simla mirc ṭamāṭar tarkārī*) 90
 Tarkārī di melanzane e peperoni verdi (*baiṅgan simla mirc tarkārī*) 91
 Cavolo masālā (*band gobhī tarkārī*) 91

BHARTĀ

Purea di cavolfiore (*phūlgobhī bhartā*) 92
 Purea di carote e ravanelli (*gājar mūlī bhartā*) 93

Purea di pomodori (*ṭamāṭar bhartā*) 93
 Purea di melanzane (*baiṅgan bhartā*) 94
 Purea di rape (*śalgaṃ bhartā*) 94
 Purea di patate (*ālū bhartā*) 95
 Purea di spinaci (*sāg bhartā*) 95

VERDURE IMBOTTITE

Involtilini di cavolo 96
 Peperoni verdi ripieni 97
 Zucchine ripiene 97
 Pomodori ripieni 98
 Pomodori ripieni e patate 99

PIATTI A BASE DI PATATE

Patate e verdure in foglia (*ālū sāg*) 100
 Patate e banane verdi (*patiya*) 100
 Patate fritte piccanti 101

PIATTI A BASE DI PISELLI

Piselli di khoya (*khoya maṭar*) 102
 Piselli e carote (*maṭar gājar*) 103
 Piselli e panīr (*maṭar panīr*) 103

PIATTI A BASE DI MELANZANE

Melanzane e pomodori (*baiṅgan ṭamāṭar*) 104
 Moli di melanzane (*baiṅgan moli*) 105

PIATTI A BASE DI OKRA

Okra (*bhīṅḍī*) 105
 Okra e yogurt (*bhīṅḍī pachadi*) 106

INSALATE

Insalata di verdure 107
 Insalata speziata di cipolle (*kachūmbar*) 107
 Insalata di melanzane 107
 Insalata di barbabietole 108

VARIE

Avial 108
 Olan 109
 Peperoni verdi e arachidi (*phalī simla mirc*) 110
 Verdure in foglia fritte (*bhujiyā*) 110
 Carote fritte e yogurt (*korma gājar*) 111

Verdure moghul (*sabj̄ mughlai*) 112

Uova

Curry di uova (*aṇḍā kī karhī*) 114

Curry di uova e yogurt (*korma aṇḍā*) 114

Uova al curry di Goa (*baida vindālū*) 115

Omelette speziata (*khagina*) 116

Uova strapazzate 116

Uova speziate del Nepal 117

Omelette di patate dei Parsi 117

Uova ripiene 118

Yogurt

Yogurt speziato (*raita*) 122

Yogurt e cetrioli (*khīrā raita*) 122

Banane e yogurt (*kelā raita*) 123

Cipolle e yogurt (*dahī kachūmbar*) 123

Insalata di patate speziata (*ālū raita*) 123

Insalata di banane e chenā (*kelā chenā*) 124

Curry di yogurt (*dahī karhī*) 124

Cotolette di yogurt (*dahī ṭikkī*) 125

Polpette di lenticchie in salsa di yogurt (*dahī bara*) 126

Polpette di panīr (*panīr kofīā*) 126

Antipasti e spuntini

Pasticcini ripieni (*samosa*) 130

Frittelle gustose (*pakora*) 131

Biscotti saporiti (*matthī*) 131

Frittelle di semolino (*sūjī karkaria*) 132

Pasticcini di semolino (*sūjī ṭikkī*) 132

Pasticcini di piselli e patate (*maṭar ālū ṭikkī*) 133

Pūrī imbottite (*kakaurī*) 134

Pūrī farcite con sev (*sev pūrī*) 134

Pūrī ripiene di patate (*batāta pūrī*) 135

Pūrī e riso soffiato (*bhel-pūrī*) 135

Cotolette di patate (*ālū ṭikkī*) 136

Patate affettate (*ālū chāṭ*) 137

Crocchette di patate (*ālū bonda*) 137

Masālā upuma 138

Upuma di arachidi 139

Frittelle ripiene (*gol gappa*) 139

Dischetti croccanti (*papri*) 140

Salsa agrodolce (*sonth*) 140

Canā dāl fritto 141

Riso soffiato e frutta secca (*chevda, chura*) 141

Dolciumi e dolci al cucchiaino

DOLCI

Dolce di latte (*barfi*) 146

Barfi di cocco (*barfi nāriyal*) 147

Barfi di pistacchi (*barfi pistā*) 147

Bombay halvā (*Bambaī halvā*) 147

Halvā di carote (*gājar halvā*) 148

Halvā di banane (*kelā halvā*) 148

Karachi halvā 149

Halvā di zucchine (*gūda halvā*) 150

Halvā di riso (*cāval halvā*) 150

Halvā di uva sultanina (*kiśmīś halvā*) 151

Halvā di lenticchie verdi (*mūng dāl halvā*) 151

Halvā di arachidi (*phalī halvā*) 152

Halvā di barbabietole (*cukandar halvā*) 152

Dolcetti di farina di ceci (*laḍḍū besan*) 152

Dolcetti di semolino (*laḍḍū sūjī*) 153

Caramello di formaggio (*sandes*) 154

Pasticcini di farina e latte (*pinni*) 154

Bocconcini di latte in sciroppo d'acqua di rose (*gulāb jāmun*) 154

Cubetti zuccherati (*shakar pāre*) 155

Bālū shāhi 156

Frittelle di semolino e latte di cocco (*kalkal*) 157

Torta di khoya 157

Bocconcini di latte cagliato sciroppati (*rasgullā*) 158

Dolcetti di formaggio con panna (*ras malāī*) 158

Spirali di pasta in sciroppo (*jalebṭ*) 159

Dolcetti del Mysore (*masūr kī pak*) 160

Biscotti di semolino (*nān khataī*) 160

Polpette di patate dolci (*susiam*) 161

Riccioli di farina in sciroppo
(*kalka*) 161
Fagioli con l'occhio e cocco 162
Dolce di cocco e uva passa (*lethri*) 162
Dolce di datteri e noci 163

DOLCI AL CUCCHIAIO

Riso dolce (*mīṭhā cāval*) 163
Crema di riso (*khīr*) 164
Crema di mandorle (*khīr bādām*) 165
Pulāv dolce (*zarda pulāv*) 165
Riso dolce Tamil (*phakkarai pongal*) 166
Biancomangiare di farina di riso
(*phirnī*) 167
Crema di semolino (*khīr sūjī*) 167
Crema di spaghetti (*khīr savia*) 168
Pane reale (*shāhi tukara*) 168
Dolce di latte condensato (*rabṛī*) 169
Dolce profumato di yogurt e frutta secca
(*śrīkhaṇḍ*) 170
Gelato indiano (*kulḥī*) 170
Gelato di pistacchi 171
Gelato di banana 171
Budino di semolino (*sūjī halvā*) 172
Ravioli di cocco (*nāriyal pitta*) 172
Polpettine di banane ripiene
(*kervai*) 173
Frittelle (*malpuā*) 174

Pickles e caṭnī

PICKLES

Limoni in conserva 175
Pickle dolce di cavolfiore 176
Pickle di carote 176
Pickle di verdure miste 177
Pickle di melanzane 178
Acār di limoni 178
Acār di verdure 179

CAṬNĪ

Caṭnī di frutta mista 179
Caṭnī di carote 180
Caṭnī di pomodori 180
Caṭnī di zenzero e aglio 181

Caṭnī di ananas 182
Caṭnī di rabarbaro 182
Caṭnī dolce 182

CAṬNĪ FRESCHI

Caṭnī di cocco 183
Caṭnī di patate 184
Caṭnī di cetrioli 184
Caṭnī di menta 185
Caṭnī di menta e coriandolo 185
Caṭnī di carote 185
Caṭnī dolce 186
Caṭnī di coriandolo 186
Caṭnī di cipolla 187
Caṭnī di barbabietola 187
Caṭnī di pomodoro 187
Caṭnī di melanzane 188
Caṭnī di datteri 188
Caṭnī di yogurt 188

Bevande e zuppe

Bevanda allo yogurt (*lāssi*) 193
Falūda 194
Latte e miele 194
Sciroppo di mango 195
Sciroppo d'arancia 195
Sciroppo di litchi 195
Sciroppo di ananas 196
Sciroppo alle mandorle (*sharbat bādām*) 196
Bevanda di mandorle 197
Sciroppo al sandalo (*sharbat saīṇdal*) 197
Sciroppo di rose (*sharbat gulāb*) 197
Acqua e limone (*nīmbū pānī*) 198
Sciroppo di limone 198
Sciroppo profumato al limone 198
Tè del Kashmir 199
Tè all'anice 199
Aperitivo al cumino (*jīra pānī*) 200
Acqua pepata (*rasam*) 200
Zuppa Mulligatawny 201
Rasam di limone 201
Rasam di pomodoro 202