

TALLER DE CUINA DE LA ÍNDIA 22/03/2019

Participants: Ramandeep, Montse, Berta, Marc, Alícia, Pili, Dani, Albert, Aisha, Yolanda, Bouchra, Anna, Gemma, Virgi, Sandra, Rosa, Maria, Hannan.

MENÚ
PER BEURE
MASSALA TXAI
PLAT COMBINAT AMB:
JEERA RICE
PALANK PANEER
DHAL
TXAPATI
I PER POSTRES
LASSI

Massala Txai

Ingredients:

- 1/2 l de llet
- 1/2 l d'aigua
- Un trosset petit de canyella
- 5 cardamoms
- 2 claus
- 3-4 làmines de gingebre
- Boletes de pebre negre (opcional)
- 2 cullerades de postre de té negre
- 4 cullerades de sucre

Preparació: Posem l'aigua al foc. Mentre s'escalfa, obrim el cardamom i aprofitem les llavors, obrim i buidem la pols del clau amb les llavors del cardamom, hi afegim la canyella, el gingebre i el pebre si es vol, ho piquem tot molt bé i ho afegim a la cassola, no cal que estigui bullint. Quan comenci a bullit tapem i deixem 5 minuts. Afegim el té i deixem 5 minuts més, afegim després el sucre i la llet. Quan arrenqui el bull baixem el foc. Repetirem aquest últim pas 2 o 3 vegades més pujant i abaixant el foc. Per servir-lo el colarem.



Dhal

Ingredients:

- 150g Llenties vermelles partides
- 150g Llenties grogues
- 150g de cigrons partits
- 3 tomàquets
- 1 ceba
- Gingebre
- 2 alls
- Aigua
- Coriandre en pols i coriandre fresc
- Comí sencer
- Sal

Preparació: Rentem els llegums i els posem en una cassola amb aigua al foc, afegint sal i cúrcuma. Piquem les verdures molt petites

En una altra cassola hi posem un bon raig d'oli i el comí sencer perquè es torri. Un cop torrat hi afegim el gingebre i l'all a foc viu. Durant 5 minuts anem remenant i tapant. Després hi afegim les verdures (tomàquet, ceba) i sal i saltegem.

Quan tenim els llegums cuits (uns 30-40 minuts) s'afegeixen les verdures i es rectifica de sal si convé. Per últim afegim el coriandre tallat i sense barrejar deixem reposar tapat.

Palak paneer

Ingredients:

- 1 kg d'espínacs
- 200g de formatge fresc de cabra
- Tomàquets
- 2 alls
- 1 ceba
- Sal
- Gíngebre fresc
- Garam massala (espècie picant, a gust del cuíner)

Preparació: Netegem molt bé els espínacs no hi posem el tall i ho posem a bullir. Mentrestant tallem el formatge en daus molt petits i piquem les verduretes molt petites. Fem el sofregit amb les verduretes (grevi). Coem els espínacs un cop bullits i els triturem amb el minipimer. Un cop tenim el sofregit també el triturem i el barrejem amb els espínacs. Ho deixem a foc mig durant 15 minuts i anem barrejant. Afegim el formatge i deixem 5 minuts a foc lent sense deixar de barrejar.

Jeera Rice

Ingredients:

- 1/2 kg d'arròs basmati
- 1l d'aigua
- 1 cullerada de postres de comí sencer
- oli d'oliva

Preparació: Rentem l'arròs, amb un bon raig d'oli torrem el comí. Un cop fregit afegim l'arròs i el fregim una mica. Hi afegim l'aigua, tapem i remenem. L'arròs estarà fet quan s'evapori tota l'aigua (uns 10-12 minuts aproximadament)

Txapati

Ingredients:

- 1/2 kg de farina
- Aigua
- Mantega
- Oli
- 1 cullerada de postre de sal

Preparació: Posem la farina en un bol amb la sal i anem afegint l'aigua i amassant fins que tinguem la textura de la massa de pa. Si no la utilitzarem al moment, untem la massa amb oli amb els dits i la tapem amb un drap de cotó. Com que no té llevat, no augmentarà el seu volum i ho podríem guardar per cuinar dia següent.

Fem boletes del tamany d'una pilota de tennis, empolsinem el corró i la superfície de treball i estirem la massa perquè quedi com una base de pizza ben prima.

Les posem en una paella i les torrem, primer per una banda i després per l'altre, a la tercera volta la txapati s'anirà inflant, llavors estrenyerem amb un drap de cotó o amb l'anterior txapati perquè s'infla per tot arreu i es cogui de manera uniforme.

Quan la traiem del foc untem la txapati amb mantega i les freguem una amb l'altre perquè s'impregnin les dues. Taparem amb un drap de cotó perquè aguantin calentes.

Nota: Una de les cuineres ens va portar un adobat picant, Atxar (també el trobareu com a Pickle, a la botiga) a base de trossets de mango, xili, llimona, pastanaga, espècies i oli de mostassa.



Lassi

Ingredients:

- 4 iogurts naturals
- 1/2l d'aigua
- 5-6 cardamoms
- 4 cullerades soperes de sucre

Preparació: Pelem els cardamoms, reservem les pells i piquem el cardamom pelat. En un bol gran, passem pel minipimer el iogurt, sucre, aigua i el cardamom triturat. Hi afegim la pell del cardamom a la barreja. Ho posem a la nevera i el colarem abans de prendre'l ben fresquet.