

Angela Fiorentini
Jaya Murthy

Le ricette della tradizione
vegetariana indù



EDIZIONI ETS

INDICE DELLE RICETTE

per ordine di portata

I. Il dolce (<i>Pāyasa</i>)	47
<i>Pāyasa</i> di vermicelli	47
<i>Pāyasa</i> di riso e ceci spezzati	48
<i>Pāyasa</i> di tapioca o <i>sābudāna</i>	48
<i>Pāyasa</i> di mandorle	48
II. Salse piccanti (<i>Pickle</i> e <i>chatni</i>)	49
<i>Pickle</i> di limoni	49
<i>Chatni</i> di ceci spezzati	50
<i>Chatni</i> di cocco fresco	50
<i>Chatni</i> in polvere con <i>chana dāl</i> e <i>urad dāl</i>	50
Polvere di <i>chatni</i> di arachidi	51
III. Insalate di cereali (<i>kosambari</i>)	51
<i>Kosambari</i> di <i>mūng dāl</i>	51
<i>Kosambari</i> di <i>chana dāl</i>	51
Insalata di cetrioli	52
Insalata di carote	52
<i>Usali</i> di ceci interi	52
IV. Le verdure (<i>sabji</i>)	53
A. <i>Garam Masāla</i>	53
B. <i>Masāla</i> con cereali	53
<i>Sabji</i> di cavolfiore e piselli	54
<i>Sabji</i> di melanzane e peperoni verdi	54
<i>Sabji</i> di patate e cipolle	55
<i>Sabji</i> di patate al cocco	55
<i>Sabji</i> di ravanelli (bianchi e lunghi)	55
<i>Sabji</i> di fagiolini freschi o surgelati	56

<i>Sabji</i> di <i>Lady's Finger</i> (<i>bhindi</i> oppure <i>okra</i>)	56
<i>Sabji</i> di broccoli e piselli	57
<i>Sabji</i> di zucca gialla	57
<i>Sabji</i> di verdure miste	57
<i>Sabji</i> di bietola	58
<i>Sabji</i> di carote e piselli al microonde	58
<i>Sabji</i> di fagiolini con ceci spezzati	58
<i>Sabji</i> di verdure miste alla farina di ceci	59
<i>Gojju</i> di peperoni verdi e cipolle (agro dolce)	59
V. Il riso	60
Riso al limone (<i>citrānna</i>)	61
Riso con piselli	61
Riso con spinaci e piselli	62
Riso al tamarindo (<i>puliyogare</i>)	62
Riso alla noce di cocco fresco (<i>tenghinakai citrānna</i>)	63
Riso alle melanzane e peperoni (<i>vānghibāth</i>)	64
Riso con il <i>toor dāl</i> (<i>bisibele huliyan</i>)	64
Riso con la verza e peperoni verdi (<i>cabbage bāth</i>)	65
<i>Mūng dāl kichedi</i> (fagioli azzucchi decorticati)	66
Riso allo yogurt (<i>mosaranna</i>)	66
VI. Yogurt (<i>dahi</i>)	67
<i>Raita</i> di patate	68
<i>Raita</i> di carote	68
<i>Raita</i> di cetrioli	68
<i>Raita</i> di peperoni verdi	68
<i>Raita</i> con gli spinaci (<i>kadi</i>)	69
<i>Raita</i> di pomodori freschi	69
<i>Raita</i> di zucca gialla	69
<i>Raita</i> di pomodori freschi e cipolla	70
VII. Cereali e Legumi	70
<i>Dāl</i> semplice	72
<i>Dāl</i> con il cocco	72
<i>Toor dāl</i> con le melanzane (<i>tove</i>)	73
<i>Toor dāl</i> al pomodoro (<i>rasam</i>)	73
<i>Sāmbār</i> di cipolla e patate	74
<i>Sāmbār</i> di melanzane e fagioli all'occhio	75

<i>Toor dāl</i> con piselli	75
<i>Toor dāl</i> con le verdure (<i>Kūtu</i>)	76
Ceci con le spezie (<i>Chana masāla</i>)	76
VIII. Pane indiano e frittelle (<i>chapāti, pūri, phulka, batūra</i>)	77
La base per il <i>chapāti</i>	78
<i>Phulka</i>	78
<i>Parātha</i>	79
<i>Pūri</i>	79
<i>Batūra</i>	79
<i>Rotti</i>	80
Verdure fritte (<i>bonda</i>)	80
Frittelle di <i>dāl</i> (<i>ambode</i>)	80
IX. Le feste e i dolci speciali (<i>Bhakshya</i>)	81
<i>Hūranada holige</i> (capodanno)	84
<i>Pongal</i> (capodanno)	85
<i>Sajjige</i> (nascita di Rāma)	85
<i>Pānaka</i> limonata (nascita di Rāma)	85
<i>Kobbari holighe</i> (festa della dea della ricchezza)	86
<i>Mysore Pāk</i> (<i>Krishna Janmāshtami</i>)	86
<i>Kobbari Mithāyi</i> (<i>Krishna Janmāshtami</i>)	87
<i>Carrot halva</i> (<i>Krishna Janmāshtami</i>)	87
<i>Kadubu</i> (festa di <i>Ganesha</i>)	87
<i>Eriyappa</i> (festa delle nove notti)	88
<i>Shankarapoli</i> (festa delle nove notti)	88
<i>Kesaribāth</i> (festa della luce)	88
<i>Gulāb Jāmūn</i> (festa della luce)	89
<i>Roshgullā</i> (festa della luce)	89
<i>Lādu</i> o <i>Laddu</i> (festa della luce)	90

INDICE DELLE RICETTE

per ordine alfabetico

La base per il <i>chapāti</i>	78
<i>Alu parātha</i>	109
<i>Batūra</i>	79
<i>Carrot halva (Krishna Janmashtami)</i>	87
Ceci con le spezie	76
<i>Chapāti</i>	109
<i>Chatni</i> di ceci spezzati	50
<i>Chatni</i> di cocco fresco	50
<i>Chatni sandwich</i>	108
<i>Chatni</i> in polvere con <i>chana dal</i> e <i>urid dāl</i>	50
<i>Dahi vada</i>	115
<i>Dāl</i> con il cocco	72
<i>Dāl</i> semplice	72
<i>Dōsa</i> di riso, <i>urid dāl</i> e fenugreco	97
<i>Dōsa</i> con riso e cereali vari	98
<i>Eriyappa</i> (festa delle nove notti)	88
Fiocchi di riso	105
Frittelle di <i>Chana dāl (ambode)</i>	80
<i>Garam Masāla</i>	53
Gojju di peperoni verde e cipolle (agro dolce)	59
<i>Gulab Jāmun</i>	89
<i>Hūranada Holige</i> (capo d'anno)	84
<i>Idli</i> classico	100
<i>Idli</i> di semolino e yogurt	101
Insalata di carote	52
Insalata di cetrioli	52
<i>Kadubu</i> (festa di <i>Ganesh</i>)	87
<i>Kesari bāth</i> (<i>Diwali</i> festa della luce)	88
<i>Khārada avalakki</i>	113
<i>Kobbari Holige</i> (festa della dea della ricchezza <i>Lakshmi</i>)	86

<i>Kobbari Mithai (Krishna janmashtami)</i>	87
<i>Kodubale</i>	112
<i>Kosambari di Chana Dāl</i>	51
<i>Kosambari di Mūng Dāl</i>	51
<i>Lādu (festa della luce)</i>	90
<i>Maddurvade</i>	112
<i>Mālpuri</i>	116
<i>Masāla con cereali</i>	53
<i>Masāla Dōsa</i>	98
<i>Mūng dāl kichedi</i>	66
<i>Mysore Pāk (Krishna janmashtami)</i>	86
<i>Nimkin</i>	113
<i>Nippattu</i>	116
<i>Pākora</i>	112
<i>Pānaka limonata (nascita di Rama)</i>	85
<i>Pane</i>	108
<i>Parātha (Chapāti di forma triangolo)</i>	79
<i>Pāyasa di mandorle</i>	48
<i>Pāyasa di riso e ceci spezzati</i>	48
<i>Pāyasa di tapioca o Sabudana</i>	48
<i>Pāyasa di vermicelli</i>	47
<i>Parātha</i>	79
<i>Phulka (Chapāti leggeri)</i>	78
<i>Pickle di limoni</i>	49
<i>Pōha</i>	106
<i>Polvere di Chatni di arachidi</i>	51
<i>Pongal (capo d'anno)</i>	85
<i>Pūri</i>	79
<i>Raita con gli spinaci (kadi)</i>	69
<i>Raita di carote</i>	68
<i>Raita di cetrioli</i>	68
<i>Raita di patate</i>	68
<i>Raita di peperoni verdi</i>	68
<i>Raita di pomodori freschi</i>	69
<i>Raita di pomodori freschi e cipolla</i>	70
<i>Raita di zucca gialla</i>	69
<i>Riso al limone (Citrānna)</i>	61
<i>Riso al tamarindo (puliyyogare)</i>	62
<i>Riso alla noce di cocco fresco (tenghinakai citranna)</i>	63
<i>Riso alle melanzane e peperoni (vānghibāth)</i>	64
<i>Riso allo yogurt (Mosaranna)</i>	66

Riso con piselli	61
Riso con spinaci e piselli	62
Riso con il toor dal (<i>bisibele huliyan</i>)	64
Riso con la verza e peperoni verdi (<i>Cabbage bāth</i>)	65
<i>Roshgullā</i> (festa della luce)	89
<i>Rotti</i>	80
<i>Sabji</i> di bietola	58
<i>Sabji</i> di broccoli e piselli	57
<i>Sabji</i> di carote e piselli al microne	58
<i>Sabji</i> cavolfiore e piselli	54
<i>Sabji</i> di fagiolini con ceci spezzati	58
<i>Sabji</i> fagiolini freschi o surgelati	56
<i>Sabji</i> di <i>Lady's finger</i> (<i>bhindi</i> oppure <i>okra</i>)	56
<i>Sabji</i> di melanzane e peperoni verdi	54
<i>Sabji</i> di patate al cocco	55
<i>Sabji</i> di patate e cipolle	55
<i>Sabji</i> di ravanelli (bianchi e lunghi)	55
<i>Sabji</i> di verdure miste	57
<i>Sabji</i> di verdure miste alla farina di ceci	59
<i>Sabji</i> di zucca gialla	57
<i>Sābudāna</i>	104
<i>Sābudāna vada</i>	114
<i>Sajjige</i>	85
<i>Samosa</i>	114
<i>Sāmbār</i> di cipolla e patate	74
<i>Sāmbār</i> di melanzane e fagioli all'occhio	75
Semolino dolce	103
Sev	115
<i>Shankarapoli</i> (festa delle nove notti)	88
<i>Shāvighe bath</i>	106
<i>Tengole</i>	116
<i>Toast</i>	108
<i>Toor dāl</i> al pomodoro (<i>Rasam</i>)	73
<i>Toor dāl</i> con le melanzane (<i>tove</i>)	73
<i>Toor dāl</i> con le verdure (<i>Kutu</i>)	76
<i>Toor dāl</i> con piselli	75
<i>Verdure fritte</i> (<i>bonda</i>)	80
<i>Upma</i>	108
<i>Usali</i> di ceci interi	52
<i>Vermicelli</i>	106

Finito di stampare nel mese di novembre 2008
in Pisa dalle
EDIZIONI ETS
Piazza Carrara, 16-19, I-56126 Pisa
info@edizioniets.com
www.edizioniets.com