

INDICE DELLE COLAZIONI E DELLE MERENDE VEGETARIANE

Le colazioni	97
Lunedì (Dōsa)	97
<i>Dōsa</i> di riso e <i>urad dāl</i>	97
<i>Masāla Dōsa</i>	98
<i>Dōsa</i> di riso e cereali vari	98
<i>Dōsa</i> istantaneo	98
<i>Rava dōsa</i> (<i>dōsa</i> di semolino)	99
<i>Dōsa</i> di riso e lenticchie rosse decorticate	99
Martedì (Idli)	99
<i>Idli</i> classico	100
<i>Idli</i> di semolino	101
Mercoledì (Upma)	101
<i>Upma</i> classico	101
<i>Upma</i> con melanzane, cipolle e peperoni verdi	102
<i>Upma</i> con cavolo e piselli	102
<i>Upma</i> veloce	103
<i>Sajjige</i> Semolino dolce	103
Giovedì (Tapioca e fiocchi di riso)	103
<i>Sābudāna khichdi</i>	104
<i>Sābudāna</i> dolce al latte	104
Pōha 1	105
Pōha 2	106
Pōha 3	106
Pōha 4	106

Venerdì (Vermicelli)		106
<i>Shāvighe bhat</i>		106
<i>Shāvighe al latte</i>		107
Sabato (Pane)		108
<i>Bread upma</i>		108
<i>Chatni sandwich</i>		108
<i>Toast al burro d'arachide</i>		108
<i>Toast con chatni di chana dāl</i>		109
Domenica (Chapāti)		109
<i>Alu parātha</i>		109
<i>Chapāti con chatni secco</i>		109
<i>Chapāti con lo zucchero</i>		110
Le merende		111
<i>Kodubale</i>	ciambelle	112
<i>Pakora</i>	frittelle di farina di ceci	112
<i>Maddurvade</i>	frittelle con farina di riso	112
<i>Kharada avalakki</i>	miscuglio di fiocchi di riso	113
<i>Nimkin</i>	cenci salati	113
<i>Samosa</i>	frittelle con il ripieno	114
<i>Sābudāna vada</i>	frittelle di tapioca	114
<i>Dahi vada</i>	frittelle di urid dāl e yoghurt	115
<i>Sev</i>	spaghetti di farina di ceci fritti	115
<i>Nippattu</i>	frittelle di farine e arachide	116
<i>Tengole</i>	frittelle di farina di riso e urid dāl	116
<i>Malpuri</i>	frittelle con semolino e zucchero	116