

Sandra Salmandjee

CUCINA  
**INDIANA**  
CON SOLO 4 INGREDIENTI

Fotografie: Aimery Chemin  
Ricette e grafica: Sandra Salmandjee



IL CASTELLO

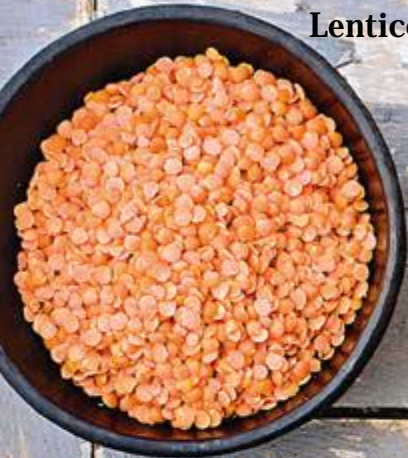
# SOMMARIO

<b>Introduzione</b>	4
<b>In dispensa</b>	6
<b>SALSE E ANTIPASTI</b>	
Salsa alla menta	12
Raita al pomodoro	14
Chutney al tamarindo	16
Chutney al cocco	18
Chutney al mango	20
Pickle di cipolline	22
Masala vadai (frittelle di lenticchie)	24
Pakora di cipolle	26
Samosa di pollo speziato	28
Samosa vegetariane	30
<b>PIATTI E CONTORNI</b>	
Pollo al curry verde	34
Salmone tandoori	36
Keema Matar (agnello al curry con piselli)	38
Pollo tikka	40
Kebab di pollo	42
Agnello rogan josh	44
Okra saltate	46
Dhal di lenticchie corallo	48

Patate al cocco	50
Chana Masala (curry di ceci)	52
Paneer saltato	54
Melanzane saltate al cocco	56
Riso aromatizzato al cocco tostato	58
Riso aromatizzato alla menta	60
Riso saltato con frutta secca	62
Pulao alle zucchine	64
Naan	66
Chapathi (piadina di grano semi-integrale)	68
Poori (pane fritto)	70
Paratha (sfoglie di pane)	72
<b>BEVANDE E DOLCI</b>	
Lassi alla banana e cannella	76
Lassi aromatizzato alla rosa	78
Chai (tè Assam al latte)	80
Cioccolata calda speziata	82
Kulfi al mango	84
Barfi (dolcetti al cocco)	86
Riso dolce allo zafferano	88
Insalata di arance con infuso di spezie	90
<b>Quel tocco in più</b>	92

# IN DISPENSA

Lenticchie corallo



Zenzero



Anacardi



Riso basmati



Coriandolo

Latte di cocco



Spezie tandoori



Pistacchi



Cipolle rosse



Aglio

Yogurt



Pistacchi



Limone verde



Cocco grattugiato



Garam masala



Mango



Cardamomo



Pasta di curry



Semi di senape



200 g di lenticchie corallo



1 piccola cipolla rossa



10 gambi di coriandolo fresco



1 cucchiaio di cumino in grani

## MASALA VADAI

FRITTELLE DI LENTICCHIE

**Per 4 persone • Preparazione: 15 minuti  
Cottura: 15-20 minuti • Tempo di riposo: 3 ore**

Lavate le lenticchie e lasciatele in ammollo per circa 3 ore in un'ampia terrina piena di acqua fredda.

Tagliate la cipolla grossolanamente e tritate il coriandolo.

Scolate le lenticchie e versatele nel mixer. Incorporate la cipolla, il coriandolo e il cumino, quindi frullate fino a ottenere un composto grumoso. Se necessario aggiungete un po' di acqua, ma senza esagerare per evitare di bagnare troppo il composto.

In un tegame, scaldate 1 litro d'olio per friggere.

Aiutandovi con un cucchiaio da gelato o con 2 cucchiari, formate delle piccole frittelle, rotonde e piatte, che tufferete man mano nell'olio evitando che si attacchino.

Quando le frittelle saranno dorate al punto giusto, sgocciolatele ed eliminate l'eccesso di unto ponendole su carta assorbente. Da gustare calde.



Per dare ancora più sapore, aggiungete nel composto uno spicchio d'aglio tritato!





500 g di petto di pollo



1 mazzetto di coriandolo fresco



250 ml di latte di cocco



2 cucchiaini di pasta di curry "Korma"

## POLLO AL CURRY VERDE

Per 4 persone

Preparazione: 15 minuti • Cottura: 20 minuti

Tagliate il pollo a listarelle seguendo il verso delle fibre.

Versate nel vaso frullatore il coriandolo tritato in modo grossolano (con i rametti) e il latte di cocco, quindi salate e frullate finemente. Mettete da parte.

In un tegame o un wok, soffriggete a fuoco medio la pasta di curry in 3 cucchiaini d'olio vegetale, per 5 minuti.

Aggiungete gli straccetti di pollo e cuocete a fuoco vivace per 5 minuti continuando a mescolare, in modo che il pollo non si attacchi, poi incorporate il latte di cocco al coriandolo. Lasciate cuocere a fuoco basso per 10 minuti.



Per dare un tocco di croccantezza a questo curry verde, aggiungete alcune mandorle spezzettate.

