

Piatti Indiani:

- POLLO TANDOORI
- NAAN (pane allo yogurt)
- TOOR DAL (lenticchie in salsa curry)
- MUTTON CHANA (agnello con i ceci)

POLLO TANDOORI

Questo piatto prende il nome da Tandoor, forno di argilla, molto usato in India per cucinare.

Con la punta di un coltello affilato, fate delle piccole incisioni sulla carne del pollo che poi strofinerete col sale e metterete in una ciotola capiente. Mescolate bene tutti gli altri ingredienti, versateli sui pezzi di pollo e fate marinare per circa 10 ore. Trascorso questo tempo togliete i pezzi di pollo dalla loro marinata e adagiateli su una pirofila. Fateli cuocere in forno a 220 gradi per circa 40 minuti, ungendoli con un po' di olio e rigirandoli spesso in modo che siano ben dorati.

Ingredienti:

- 1 pollo da 1,8 Kg tagliato in 6 pezzi
- 1 cucchiaino di polvere di peperoncino rosso
- 1 cucchiaino di pepe nero
- 1 cucchiaino abbondante di polvere di zenzero
- 3 spicchi di aglio, pestati in modo da ottenere una pasta
- 2 cucchiaini di paprika
- 300 ml di yoghurt, tipo greco
- 1 cucchiaio di succo di limone
- olio
- sale q. b.



NAAN (pane allo yogurt)

Ingredienti per circa 9 naan:

- 1,5 dl latte
- 1 bustina di lievito di birra secco o un cubetti di lievito fresco
- 2 cucchiaini di zucchero
- 500 gr farina bianca
- 1 cucchiaino di sale
- 2 cucchiai di olio
- 150 gr di yogurt intero e denso (ottimo quello greco)
- 1 uovo

Preparazione:

Far riattivare il lievito secco nel latte tiepido con lo zucchero e far riposare 10 minuti fino a quando si sarà formata abbondante schiuma. Se si usa quello fresco, lasciarlo riposare il tempo necessario per farlo sciogliere.

Setacciare in una ciotola la farina con il sale e mescolare bene.

Unire il latte con il lievito ed iniziare a mescolare bene. Unire poi nell'ordine ed uno per volta l'olio, lo yogurt e l'uovo sbattuto.

Lavorare molto bene e a lungo il composto.

Ricavare una palla e porla a lievitare in luogo tiepido per circa un'ora.

Quando la pasta è ben lievitata, preriscaldare il forno a 200°.

Prendere la pasta e dividerla in 9 parti uguali.

Stendere i pezzi di pasta ad uno spessore di circa 6/7 mm a dargli una forma a goccia.

Mettere i pani su una placca da forno (che avremo nel frattempo lasciato nel forno a scaldarsi leggermente unta di olio) e cuocerli pochi per volta nel forno per circa 7/8 minuti o finché avranno preso un colore dorato.

Avvolgere i pani in un telo per tenerli al caldo intanto che si cuociono gli altri.

Servire subito il pane caldo con pietanze saporite a base di carne o verdure.



TOOR DAL (lenticchie in salsa curry)

Ingredienti per 4 persone:

- 250 gr. di lenticchie (lenticchie spezzate di colore arancione)
- 1/2 cucchiaino di curcuma
- 1/2 cucchiaino di peperoncino
- 1 cucchiaino di paprika
- 1 peperoncino fresco
- 2 cucchiai di ghee
- 1 cucchiaino di semi di cumino
- 3 foglie di alloro
- sale



1 cucchiaino di zucchero
1 cucchiaino di garam masala (misto di spezie reperibile in negozi orientali o sostituibile con un misto di coriandolo, cumino, pepe nero, cardamomo, cannella e chiodi di garofano)

Preparazione:

Portare ad ebollizione 1 litro di acqua. Unire le lenticchie, coprire e cuocere per una ventina di minuti a calore medio. Mescolare la curcuma, il peperoncino e la paprica. Unirli alle lenticchie e cuocere ancora per 10 minuti a fuoco basso fino a quando le lenticchie non saranno morbide. Tritare fine il peperoncino (avendo l'accortezza di indossare un paio di guanti) e rosolarlo in una padella con il ghee, il cumino e l'alloro. Quando le spezie avranno preso colore unire le lenticchie e mescolare bene. Salare ed unire lo zucchero, cospargere con il garam masala e servire con pane indiano tipo naan o riso.

Note:

il ghee (burro conservato) si prepara tagliando del burro freschissimo a quadretti e facendolo fondere a fuoco basso in una casseruola pesante. Quando è fuso si alza la fiamma e lo si fa cuocere fino a quando non si forma una schiuma. Ora si riduce il fuoco e si fa sobbollire circa 30 minuti a pentola scoperta senza mai mescolare. Appena il ghee si schiarisce e diventa limpido va filtrato attraverso un setaccio molto fine. Si fa raffreddare e si conserva al fresco. Lo si può acquistare in negozi di specialità alimentari indiane.

In mancanza lo si può sostituire con burro chiarificato che ha il vantaggio, rispetto al normale burro, di tenere bene le alte temperature senza alterarsi. Personalmente ho usato burro normale.

MUTTON CHANA (agnello con i ceci)

Ingredienti per 4 persone:

350 gr. di ceci in scatola ben sciacquati
250 gr. spalla di agnello
3 cm. di zenzero fresco
1 peperoncino fresco
2 cipolle
3 pomodori maturi
3 cucchiai di ghee (io uso burro)
1 cucchiaino di paprica
1 cucchiaino di curcuma
1 pizzico di peperoncino macinato
1 cucchiaino di cumino
1 cucchiaino di zucchero
1 cucchiaino di garam masala (misto di spezie reperibile in negozi orientali o sostituibile con un misto di coriandolo, cumino, pepe nero, cardamomo, cannella e chiodi di garofano)



Preparazione:

Lavare l'agnello, privarlo del grasso visibile e tagliarlo a cubetti. Tritare finemente le cipolle e il peperoncino fresco e affettare i pomodori spellati. In una casseruola scaldare il ghee e rosolare le cipolle. Unire la carne e fare insaporire mescolando. Unire le spezie, il sale, lo zucchero, il peperoncino e lo zenzero e cuocere 10 minuti circa. Unire i ceci e i pomodori e 2 dl di acqua. Coprire e cuocere circa 30 - 40 minuti. Quando la carne è cotta cospargere con il garam masala e servire.

Note:

E' sempre preferibile marinare la carne per qualche ora (o tutta la notte in frigo) con erbe aromatiche (rosmarino, prezzemolo, salvia), verdure (sedano, carota, cipolla) e vino bianco in abbondanza. In questo modo resterà più tenera e ne guadagnerà in gusto.
