

COZINHA INTERNACIONAL CLÁSSICA

ÍNDIA



SUMÁRIO

ÍNDIA	3
INGREDIENTES	5
THALIS:.....	8
FICHAS TÉCNICAS:	10
GHEE	10
NAAN	11
PULLAO	11
GARAM MASSALA	12
ALOO GOBI.....	13
CHUTNEY DE MAÇÃ	14
FRANGO TANDOOR.....	15
KHIRE KA RAITA.....	16
MALAI KOFTA.....	17
ROGHAN GHOST	18
SAMBAR.....	19
LASSI	20
GULAB JAMMU	21
GAJAR KA HALWA	22

ÍNDIA



A culinária indiana é a mais aromática de todas as cozinhas. Os temperos e especiarias têm importância fundamental, pois servem de denominador comum das várias regiões da Índia além das características terapêuticas (ajudando na digestão e agindo como estimulante do apetite) e do sabor inconfundível.

A comida para a maioria dos indianos é considerada um presente dos deuses e, portanto, tratada com muito cuidado. A Índia é uma civilização antiga, uma terra de tradições. A comida é um reflexo da herança cultural, religiosa e da localização geográfica.

De região para região, a cozinha indiana varia, nas diferenças de gosto, na maneira de preparo, nos ingredientes e suas combinações. As receitas sempre foram transmitidas verbalmente e passam de geração para geração sendo memorizadas e raramente escritas.

Muitas receitas nunca foram divulgadas, esse é um dos motivos porque a cozinha indiana não é tão conhecida como a francesa, italiana, ou chinesa.

Outra tradição indiana é o não uso de talheres, pois dizem que muda o gosto da comida.

Uma refeição indiana típica pode ser composta de lentilhas partidas, as “dals” que são usadas em todas as regiões e fazem o papel do nosso feijão.

As “raitas” são coalhadas que servem para amainar o calor dos temperos e ajudar a fazer a digestão dos ingredientes mais fortes como o gengibre, a páprica e a pimenta. Podem ser misturadas aos vegetais e com frutas. No verão, a coalhada é servida como refresco e leva o nome de “lassi”. É adoçada, temperada e batida com frutas.

Os legumes e vegetais são fundamentais nesta culinária já que muitos, por motivos religiosos e espirituais, são vegetarianos. Alguns chegam a ponto de não comerem beterraba e melancia pela cor lembrar sangue.

Ao Norte, em Kashmir, a influência muçulmana predomina. É uma região que contém muitas nozes, frutas secas, cordeiro e açafrão, dando um paladar especial a cada prato. O clima é frio e os temperos são usados para aumentar as calorias e aquecer.

Ao lado, perto do Nepal nas montanhas de Assam, em Darjeeling onde o ar é fresco, as chuvas constantes favorecem as condições para o cultivo de chá que leva o mesmo nome.

O arroz serve como base de qualquer refeição. O “pullao” é um arroz temperado com cravo, canela e manteiga clarificada “ghee”. “Biryani”, espécie de risoto, pode combinar carnes, legumes e frutas secas. O arroz “basmati” tem o grão fininho e um perfume inconfundível.

O coco também entra nos cozidos e nos molhos picantes. A utilização de carne, peixe, frutos do mar, depende de cada região. A maior parte das sobremesas são feitas à base de leite, iogurte, frutas secas e especiarias, e costumam ser bem doces.

No final da refeição, o chá é tomado por vezes misturado com leite e sempre temperado com garam massala ou cardamomo. “Curry” é uma palavra que os indianos não usam entre eles. O que chamamos genericamente de curry no Ocidente é a complexa mistura de especiarias que confere personalidade à culinária indiana. Muito provavelmente, os ingleses cunharam esta palavra ao tentar pronunciar a palavra portuguesa “caril”, que designa uma raiz parecida com o gengibre, de cor mais alaranjada, que é uma das bases dessas misturas de temperos.

Os portugueses chegaram à Índia muito antes dos ingleses e tiveram influência fundamental no intercâmbio culinário mundial. Além das especiarias, eles disseminaram pelo mundo, muitos frutos da terra, como o coco, a banana, e a berinjela (“brinjal”, em hindi). Acabaram influenciando a cozinha indiana ao levar a pimenta vermelha da América para a Índia, que só conhecia a pimenta do reino. É preciso dizer que esta é uma informação polêmica, que fere o orgulho nacional da maioria dos indianos, que acredita que a pimenta vermelha sempre existiu por lá.

Apesar de parecer misturado nos restaurantes indianos, a culinária da Índia tem duas vertentes: a do Norte e a do Sul. A diferença está na fonte de carboidratos. A comida do

Norte é acompanhada pelos inúmeros pães indianos, enquanto na comida do sul, o arroz é predominante.

O Norte é onde as influências árabes e mongóis se fazem sentir mais. Não só na culinária, como na arquitetura (como o Taj Mahal e os palácios dos marajás do Rajastão) e na religião (É aqui que o islamismo tem mais força- apesar de não ser hegemônico). O clima seco e com invernos frios se traduz, à mesa, em pratos mais refinados, com nozes e castanhas, e carnes (De carneiro principalmente e frango) marinadas e depois assadas no forno de barro Tandoor.

O único prato da região à base de arroz é o biryani, um risoto perfumadíssimo com especiarias, legumes (ervilhas, batata, grão de bico, cenoura) e castanhas.

O Sul, de clima tropical, tem como prato de resistência o “thali”- uma bandeja (que pode ser de prata em uma casa de ricos, ou de folha de bananeira, em casa de pobre ou restaurantes populares) no qual é posta uma pequena montanha de arroz branco circundada por pequenas porções de legumes e queijo de vaca, preparados com molhos picantes, alguns à base de leite de coco ou mesmo tomate. O Thali deve ser comido com a mão direita, o comensal faz um bolinho de arroz que é para capturar os legumes e absorver o molho. Como o Sul é a vassaladoramente hindu, a culinária tradicional é estritamente vegetariana.

A única região que foge a essa divisão genérica e apresenta alguma influência estrangeira é Goa, antigo enclave português no território indiano. O principal curry da região se chama “vindalo”(Uma corruptela de “vinha d’alho”), que é marcadamente mais avinagrado que os curries do resto da Índia. O uso da carne de porco, tabu no resto do

país, aqui é predominante (A maior parte da população goesa é católica). Outro prato local é o “sorpatel”, parente do nosso sarapatel, feito com miúdos de porco. Mas, ao contrário do que pensamos, em Goa não se fala, nem se entende o português. A influência lusa se limita à arquitetura colonial e a essa pálida tendência culinária (pálida porque o sabor dos pratos é indiscutivelmente indiano).

Duas curiosidades:

1. o uso abundante da pimenta na culinária indiana tem as mais variadas explicações. No Norte, serviria para elevar a temperatura do corpo e assim, diminuir a percepção do frio no inverno; no sul, serviria para elevar a temperatura do corpo e assim, diminuir a percepção do calor o ano inteiro. No país inteiro, também seria um poderoso profilático contra alimentos mal conservados, por suas propriedades de regulador intestinal.

Explicações à parte, o fato é que os indianos não acham a mínima graça em nada que não contenha pimenta, de biscoitinhos ao pickles do café da manhã. Mas toda a refeição vem acompanhada de um pequeno pote de iogurte: a raita, um iogurte preparado com pepino que é capaz de apagar os maiores incêndios provocados pela culinária picante.

2. A elevação da vaca à categoria de divindade na Índia pode ter sido a maneira que a sociedade primitiva indiana encontrou para preservar sua mais importante reserva de proteína animal, energia e mecanização rural. Não matando as vacas, os indianos garantem uma produção ininterrupta de iogurte e queijo, conseguem esterco suficiente para acender fogareiros em todo o país (esta é a única energia disponível nos locais rurais); e ainda usam os bois para arar os campos.

INGREDIENTES

O emprego correto de especiarias, embora ainda uma questão de tentativa e erro para muitos chefs, é de muita importância na culinária indiana. Elas dão à comida, sabor e aroma, além de propriedades terapêuticas e, mais importante, fazem com que a comida fique de fácil digestão.

A seguir descrevemos as principais especiarias e as propriedades delas.

AÇAFRÃO (KESHAR): Originário da região do mediterrâneo, é o estigma da flor. É a especiaria mais cara do mundo, são necessárias 150 mil flores para se obter 1kg do produto. De cor amarelo-alaranjado tem sabor quente e picante, aroma muito agradável. Ajuda a purificar o sangue, controlar resfriado e aliviar hemorróidas. Usado na preparação de pão e doces.

ALHO (LAHSUN): Usado no tratamento dos sistemas digestivo, respiratório, nervoso, circulatório e reprodutivo. É um poderoso afrodisíaco, estimulante e desintoxicante. Por ter um efeito estimulante sobre o sistema reprodutivo, não é recomendado para praticantes de ioga.

ANIS OU ERVA DOCE (SOUNF): Semente de cor verde clara e com aroma doce, estimula a digestão, sendo usada como refrescante após as refeições. Regula a menstruação e alivia dores abdominais.

ASSA-FÉTIDA (HING): É uma combinação de várias resinas obtidas de certas plantas persas. De cor amarela-marrom, tem um aroma muito forte, seu nome originasse do persa aza-resina, e do latim fetida - mau cheiro. É um poderoso agente digestivo e também indicado para o tratamento de problemas respiratórios.

Indispensável na culinária indiana, deve ser usado em pequenas quantidades, quando frito em óleo fervente adquire um sabor refinado lembrando as trufas.

CANELA (DALCHINI): Originária do Sri Lanka, esta árvore de folhas brilhantes e flores brancas e amarelas é cultivada também na Índia, Brasil, Indonésia e Antilhas. São retiradas as mais belas partes da casca de seu tronco e enroladas a mão, formando canudos até tornarem secos e lisos originando a famosa especiaria usada na culinária.

Usado como estimulante das funções digestivas, é usado também no tratamento de sinusite, gripe e dores de garganta. É um bom analgésico, desintoxicante e expectorante.

CARDAMOMO (ILAICHI): Muito estimado por sua capacidade digestiva, regula a quantidade de ácido no estômago e ajuda a parar vômito e tosse. Existem três tipos de cardamomo. Um de cor marrom forte e tamanho maior usado inteiro nos pullao.

Outros dois de tamanho menor, de cor creme e verde, usado nos doces e pratos de vegetais.

COENTRO (DHANIYA): As folhas verdes são usadas na cozinha e também para guarnição. As sementes, na forma integral ou em pó, talvez sejam a especiaria mais utilizada em toda Índia. Essencial no preparo de massalas, seu uso é recomendado para aliviar febre, alergia, indigestão, cólicas, náuseas e vômitos.

COMINHO (JIRA): Bom para o tratamento da diarreia, disenteria e cólicas. Quando tostado ou frito, libera mais aroma e torna-se mais fácil de moer. É um dos principais ingredientes da garam massala.

CRAVO-DA-ÍNDIA (LOUNG): Produto da flor do cravoário, moderadamente afrodisíaco, estimula as atividades do estômago, promove a digestão, rejuvenesce e purifica o sangue. O óleo de cravo é usado como poderoso analgésico e alivia a dor de dente. Integral ou em pó, é muito utilizado como tempero.

CÚRCUMA OU AÇAFRÃO DA TERRA (HALDI): Membro da família do gengibre, é uma raiz de cor amarelada. Pode ser usado na forma natural, mas é geralmente usado em pó para refogados e pratos de legumes. Antibiótico natural. Melhora a digestão e desenvolve a flora intestinal. Purifica o sangue e estimula a formação de novas células.

CURRYPATA (MEETHA NEEM): Folhas de forte aroma da árvore Neem, proporciona um aroma e sabor muito peculiar. As folhas frescas são adicionadas na hora da cocção e retiradas antes de servir. Usado como tônico e estimulante acreditasse que melhora a visão e estimula o crescimento capilar.

FENO-GREGO (METHI): Ajuda a sanar as debilidades do sistema respiratório, digestivo e sangüíneo. Antiinflamatório. As sementes são usadas inteiras ou em forma de pó nos massalas e temperos. As folhas são usadas com farinha para fazer pães e saladas.

GENGIBRE (ADRAK): É um bom expectorante, analgésico e estimulante. Usado no tratamento de gripe, indigestão, vômito, dores abdominais, hemorróidas, dor de cabeça. É fartamente usado como tempero.

GERGELIM (TIL): Bom para rejuvenescer, fortalece as articulações e é usado para solidificar as fezes nos casos de diarreia. As sementes pretas são boas para os dentes e ossos porque contém maior quantidade de energia solar. É usado normalmente em doces e para polvilhar pães.

MACIS (JAVITRI): A membrana que cobre a semente da noz moscada era tão cobiçada e lucrativa no século XVI que os portugueses, para garantir o monopólio, mandaram cortar todas as moscateiras do Arquipélago de Moluca, de onde é nativa.

Exceção foram as ilhas de Banda estritamente controladas. Quando a Holanda as conquistou, punia com a morte quem tentasse sair da ilha com sementes sem esterilizá-las em água com cal. Mesmo assim, espalharam-se e hoje é cultivado em vários países tropicais, inclusive no Brasil. Uma das substâncias que dá aroma à noz-moscada e o macis, é a MIRISTICINA, de efeito alucinógeno em altas doses. O abuso

(Acima de 6 g diários da noz e 3 g diários de macis) pode provocar taquicardia e levar a morte. A MIRISTICINA é utilizada pela medicina no tratamento da hipocondria, claustrofobia e nas afecções digestivas de origem psicossomática. É indicado no tratamento de insônia, reumatismo e problemas digestivos. O macis, chamado de arilo em botânica, é reticulado, vermelho brilhante e carnudo. O sabor e aroma parecem o da noz-moscada, porém é mais amargo e marcante se excessivo. Versátil na cozinha, deixa salgados e doces mais saborosos. Pratos feitos com leite ou queijo adquirem sabor amanteigado. Usa-se em molho branco, molho de queijo, purês, tortas e peixes. Intensifica o sabor de biscoitos, bolos e molhos a base de frutas e chocolate.

MOSTARDA (RAI E SARSÕ): Negra, branca e castanha. Muito usada para temperar os refogados e nos picles. Tem propriedades analgésicas, alivia a congestão e neutraliza as toxinas. O óleo da mostarda além de usado na cozinha é utilizado para massagens e alivia a dor muscular.

NOZ-MASCADA (JAIFAL): Utilizado no tratamento de impotência, ejaculação precoce, insônia. É um ótimo calmante, alivia a contração muscular. Tem um sabor aromático e açucarado

ORÉGANO-SEMENTE (AIWAIN): Bom para asma e reumatismo, é usado para reduzir os efeitos de problemas digestivos. Muito usado em pratos vegetarianos principalmente à base de grão de bico e vagem.

PAPOULA (KHAS KHAS): Pequenas sementes de cor creme ou cinzas da planta de mesmo nome, são usados em currys, doces e pães. Ao contrário do que se pensam, as sementes de papoulas não possuem o mesmo efeito alucinógeno das drogas originárias da planta. Acredita-se curar febre, inflamação e aliviar a irritação do estômago.

PIMENTA (MIRCH): Ajuda a suar e no país quente como a Índia, é ótimo para limpeza do corpo. Por isso, os indianos usam muita pimenta na comida. Existem vários tipos de pimenta e quase todas são usadas. No verão, as pimentas são postas no sol para secar e moídas para usar fora de época.

PIMENTA EM GRÃO (KALI MIRCH): Estimulante, digestivo e diurético. As sementes verdes são usadas nos picles. Existe a pimenta rosa de sabor mais suave, branca e preta. Utilizado para temperar molhos, carnes e marinadas.

TAMARINDO (IMLI): Bom para o sistema urinário e o coração. A polpa de tamarindo é muito usada para fazer chutney e molhos. A fruta de sabor azedo, depois de retirada a semente é colocada em receitas de lentilha e vários legumes. É usada para fazer refresco também.

MASSALAS:

O uso de especiarias na Índia é datado em textos sânscritos há mais de 3.000 anos. Sem dúvida alguma. Podemos dizer que a característica mais distinta na culinária indiana é a combinação destas, que dão um inigualável sabor e aroma a comida,

Combinações elaboradas de especiarias, denominadas MASSALAS, são marca de toda boa cozinha indiana. Cada região, família e cozinheiro possui sua própria versão. As especiarias secas ou frescas são normalmente torradas antes um a um, depois combinadas e moídas.

Dentre os diversos tipos de massala. A mais conhecida talvez seja o garam massala.

GARAM MASSALA, refere-se a qualquer combinação de especiarias apimentado. Assim como as massalas, cada cozinheiro também tem sua própria versão de garam massala. Sua composição básica é:

- Canela
- Cravo
- Cardamomo
- Cominho
- Macis
- Noz moscada
- Pimenta preta

Variações de proporção e de ingredientes podem ser feitos de acordo com o gosto e preferência de cada um.

CURRY não é um termo muito utilizado entre os indianos. O que chamamos genericamente de curry indiano no ocidente é uma combinação de especiarias, originária da região de MADRAS, feita pelos britânicos, após deixarem a Índia, na tentativa de recapturar os aromas.

THALIS:





FICHAS TÉCNICAS:

GHEE

(Manteiga clarificada)

Manteiga integral sem sal 500 g

Modo de preparo

- Esquentar numa panela de manteiga sem sal em fogo brando.
- Mexer com uma colher até derreter toda a manteiga.
- Aumentar o fogo e quando começar a ferver e a superfície ficar coberta de espuma branca, mexer devagar e abaixar o fogo ao mínimo.
- Ferver sem mexer mais ou menos 45 minutos até que os resíduos (proteína) no fundo da panela fiquem marrom- dourado e a manteiga em cima fique transparente.
- Apagar o fogo e coar numa vasilha. Deve ser coado com uma peneira bem fina ou com um pano de linho para não deixar passar nenhum resíduo para o ghee não ficar rançoso com o tempo.
- Guardar numa vasilha bem tampada para evitar a entrada de ar.

OBS:

- Duração de 4 meses fora da geladeira.
- O ghee fica sólido em baixa temperatura, especialmente no inverno. Para usar na cozinha deve ser derretido no fogo brando.
- A fervura separa da manteiga a água (que evapora), resíduos (proteínas) e a gordura pura que é chamada de manteiga clarificada ou ghee.
- Ferver por um tempo prolongado no fogo baixo não só faz a separação, mas proporciona também um aroma muito especial.

NAAN

(Pães feitos no forno ou na chapa)

Leite (morno) 200 ml

Fermento Biológico fresco 20 g

Ghee 45 g

Ovo 1 unidade

Farinha de trigo 400 g

Açúcar refinado 10 g

Sal 1 g

Modo de Preparo:

- Dissolva o fermento no açúcar, acrescente o leite e 200g de farinha de trigo, deixe fermentar por 20 minutos, até formar bolhas (esponja).
- Misture o ghee, o sal e o ovo.
- Acrescente a farinha de trigo aos poucos, e vá sovando até ele ficar uma massa lisa.
- Deixe descansar por mais 20 minutos.
- Faça pequenas bolas e deixe descansar por mais 20 minutos
- Abra no formato do pão, e leve para assar o forno ou em uma chapa bem quente.

PULLAO

(Arroz com cravo, louro e manteiga)

Arroz basmati 250 g

Água quente litro 500 g

Manteiga clarificada (ghee) 10 g

Canela pau 1 unidades

Louro folha 2 unidades

Cravo da Índia 4 unidades

Pimenta do reino em grão 5 unidades

Modo de preparo:

- Lavar o arroz e deixar escorrer a água por completo.
- Esquentar na panela o ghee, adicionar a canela, o louro, os cravos e a pimenta.
- Fritar por alguns segundos.
- Acrescentar o arroz, o sal e a água, mexer com uma colher e tampar. Cozinhar até os grãos ficarem macios.

GARAM MASSALA

Gengibre em pó 10 g

Macis em pó 6 g

Noz moscada 6 g

Coentro em grão 30 g

Cominho em grão 20 g

Cravo da Índia 8 g

Canela em pau (2cm) 20 g

Cardamomo verde em semente 10 g

Louro seco 10 unidades

Pimenta do reino em grão 10 g

Pimenta Malagueta seca 5 g (pode substituir por calabresa)

Modo de preparo:

- Torrar os ingredientes separadamente, exceto o gengibre em pó, o macis e a noz moscada, numa frigideira e depois que esfriar. Moer bem fininho.
- Misturar todos os ingredientes.
- Guardar num recipiente bem fechado para evitar a entrada de ar.

ALOO GOBI

Batata 500 g

Couve flor ½ unidades

Cebola roxa 200 g

Coentro fresco 10 g

Açafrão da terra 3 g

Garam Massala 5 g

Gengibre fresco ralado 5 g

Folhas de louro 2 unidades

Manteiga clarificada (Ghee) 50 g

Limão Tahiti 1 unidades

Creme de leite fresco 200 g

Modo de preparo:

- Pré cozinhar separadamente, a batata cortada em cubos e a couve-flor cortada em floretes médios. Reservar.
- Esquentar o ghee, adicionar a cebola e o gengibre, o açafrão da terra e o tempero garam massala. Adicionar a couve flor e a batata e refogá-las por 1 minuto. Adicionar o creme de leite e cozinhar até os vegetais ficarem macios, porém sem desmanchar. Finalizar com suco de limão e sal a gosto.
- Garnecer com folhas de coentro inteiras.

CHUTNEY DE MAÇÃ

Maçã 500 g

Pimenta dedo de moça 1 unidade

Cebola 50 g

Ghee 15 g

Cravos 2 unidades

Gengibre em pó 2 g

Canela em pau 1 unidade

Anis estrelado 1 unidade

Cúrcuma 4 g

Açúcar mascavo 75 g

Vinagre branco 50 ml

Modo de preparo:

- Descasque as maçãs, retire o miolo. Corte a polpa em pedaços pequenos.
- Lave a pimenta, abra ao meio, tire o cabo e as sementes em pedaços bem pequenos.
- Esquente o ghee numa panela de fundo grosso.
- Deixe dourar os cravos, acrescente o gengibre, a canela, o anis, pimenta picada e a cebola ralada ou picada. Misture e refogue por 1 minuto, junte a maçã e a cúrcuma.
- Deixe cozinhar por mais 3 minutos, mexendo sempre.
- Adicione 100 ml de água e o vinagre, aumente o fogo e deixe cozinhar na panela sem tampa em fogo alto por mais 5 minutos. Abaixar o fogo, junte o açúcar e deixe cozinhar por mais 10 minutos, mexendo regularmente, até apurar e ficar mais espesso.
- Deixe esfriar e sirva.

FRANGO TANDOOR

Coxa e sobrecoxa de frango 8 a 10 unidades (tamanhos pequenos)

Limão Tahiti 50 ml

Sal refinado Qb

Coloral Qb

Para marinar:

Iogurte natural 250 ml

Alho 10 g

Gengibre fresco 10 g

Limão Tahiti 30 ml

Garam massala 6 g

Pimenta do reino em grãos Qb

Sal refinado Qb

Coloral Qb

Manteiga clarificada (ghee) 150 g

Modo de preparo:

- Lavar e tirar o excesso de gordura do frango;
- Esfregar o sal, coloral e o suco de limão no frango;
- Levar para refrigerar por 30 minutos;
- **Marinada:** Picar o alho e o gengibre e misturar com todos os ingredientes juntamente com o suco de limão;
- Colocar os pedaços de frango na marinada e reservar na geladeira por, no mínimo, doze horas;
- No dia seguinte, levar ao forno a 180°C e ir pincelando a manteiga clarificada até dourar.

KHIRE KA RAITA

(Pepino ao molho de iogurte)

Pepino japonês 1 unidades

Iogurte natural 125 g

Cominho em grãos 3 g

Hortelã fresca Qb

Açúcar refinado 5 g

Sal refinado Qb

Modo de preparo:

- Retirar a casca e a polpa do pepino e cortá-lo em cubos pequenos.
- Deixar escorrer a água em excesso.
- Torrar as sementes de cominho e picar. Picar as folhas de hortelã.
- Misturar todos os ingredientes.
- Servir gelado.

MALAI KOFTA

Queijo minas frescal 400 g
Manjericão fresco Qb
Farinha de trigo Quilo 70 g
Fermento em pó químico 3 g
Pimenta cayena Qb
Sal refinado Qb
Óleo para fritura Qb

Molho:

Tomates Débora 6 unidades
Pimenta cayena Qb
Creme de leite fresco 500 g (pode ser de caixinha)
Coco fresco ralado 20 g
Manjericão fresco 5 g
Semente de coentro 5 g
Semente cominho 5 g
Gengibre fresco ralado 10 g
Ghee 15 g
Sal refinado Qb

Modo de preparo:

- Ralar ou picar grosseiramente o queijo.
- Misturar o queijo com a farinha, fermento, folhas de manjericão picadas e a pimenta até formar uma mistura homogênea. Juntar o sal e misturar novamente formando bolinhas.
- Fritar por imersão em óleo quente até ficarem douradas. Retirar, escorrer o excesso de óleo num papel absorvente e reservar.

Molho:

- Amassar os tomates, formando um purê.
- Numa sautese, tostar as sementes e moer.
- Adicionar o óleo, abaixar o fogo e juntar o coco ralado, a pimenta e o gengibre ralado, sempre mexendo.
- Juntar à sautese o purê de tomate, o creme de leite, sal e o manjericão. Deixar cozinhar por aproximadamente, 10 minutos. Ajustar a consistência com água.
- Quando o molho estiver pronto, adicionar as bolinhas.

ROGHAN GHOST

(cordeiro no molho)

Cordeiro 500 g (pode substituir por carne bovina, ex alcatra)

Ghee 80 g

Cebola 200 gr (cubos médio)

Pimenta-de-caiena em pó Qb

Coentro em grão moído 5 g

Cominho moído 5 g

Cardamomo moído 5 g

Cúrcuma 5 g

Garam Massala 5 g

Sal Qb

Alho 3 dentes (picado)

Gengibre picado 20 g (picado)

Tomate 5 unidades (concassé)

Leite integral 200 mL

Iogurte 300 g

Folha de coentro Qb (para a decoração)

- Corte o cordeiro em cubos de 2 centímetros. (ou a carne bovina)
- Em uma panela funda, esquente a ghee e frite o cordeiro até selá-lo por completo; coloque a cebola e frite até dourar. Adicione os temperos secos e frite mais um pouco.
- Adicione o alho e o gengibre e deixe dourar. Acrescente os tomates e deixe cozinhar em fogo baixo.
- Cozinhe em fogo baixo por 1 hora. Coloque o leite, se necessário.
- Adicione o iogurte.
- Sirva decorado com as folhas de coentro.

SAMBAR

Lentilha verde 100 g

Quiabo 80 g

Berinjela 100 g

Cebola 100 g

Batata 80 g

Folhas de louro 2 unidades

Folhas de coentro 15 g

Alho 10 g

Tomate Débora 300 g

Tamarindo 80 g

Manteiga clarificada (Ghee) 30 g

Semente de mostarda 10 g

Garam Massala 5 g (pode usar mais)

Coentro Fresco Qb

Modo de preparo:

- Cortar o quiabo, a berinjela e a batata em cubos de 0,5 cm.
- Cortar a cebola em brunoise e os tomates com semente em pedaços pequenos.
- Picar o alho finamente.
- Cozinhar a lentilha e a batata em água com as folhas de louro. Na metade da cocção adicionar o quiabo, os tomates, a polpa de tamarindo e a berinjela. Cozinhar até a lentilha estar macia.
- Em uma frigideira torrar a semente de mostarda até pipocar. Adicionar o ghee e fritar a cebola, e o alho e o tempero Garam Massala. Misturar à panela com os legumes e cozinhar até quase desmanchar todos os legumes. Ajustar o sal. Servir com folhas de coentro frescas.

LASSI

(Refresco de iogurte com manga)

Mangas descascadas em cubos 2 unidades

Iogurte 600 ml

Água 200 ml

Açúcar 50 g

Modo de Preparo:

- Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- Sirva gelado e decore com folhas de hortelã

GULAB JAMMU

Calda:

Açúcar refinado 200 g

Água 500 ml

Cardamomo em grãos 10 unidades

Água de flor de laranjeira 30 ml

Bolinhos:

Leite em pó integral e instantâneo 2 xicaras (chá)

Farinha de trigo 1 colher (sopa)

Fermento em pó 1 colher (chá)

Ghee 1 colher (chá)

Água ½ xícara (chá)

Óleo vegetal para fritar Qb

Modo de preparo:

Calda:

- Colocar a água, as sementes e o açúcar em uma panela, levar ao fogo e preparar uma calda leve. Retirar do fogo e, após amornar, misturar a água de flor de laranjeira.

Bolinhos:

- Em um bowl juntar o leite em pó a farinha, o fermento e a manteiga.
- Misturar tudo e adicionar água para dar liga.
- Com a massa obtida fazer bolinhas do tamanho de bolas de gude.
- Fritar em óleo a 160º C em fogo baixo até dourar.
- Retirar as bolinhas, escorrer o excesso de óleo e colocá-las na calda já fora do fogo.
- Mantê-las abafadas e em imersão até absorverem bem a calda e inchar.
- Servir em seguida. Conservar refrigerado.

GAJAR KA HALWA

(doce de cenoura indiano)

3 cenouras médias (ralada)

Leite 500 ml

Açúcar 90 gr

Cardamomo 2 bagas

Manteiga ghee 20 g

pistache sem casca 50 g (picado)

Modo de preparo:

- Abra as bagas de cardamomo e bata as sementes no pilão.
- Numa panela média, junte o leite, a cenoura ralada, o cardamomo moído e leve ao fogo alto. Quando ferver, diminua o fogo para médio e deixe cozinhar por cerca de 40 minutos, mexendo de vez em quando, ou até as cenouras ficarem bem macias e o leite secar.
- Adicione o açúcar, a manteiga e deixe cozinhar por mais 15 minutos, mexendo de vez em quando, até o líquido da panela secar novamente.
- Misture metade do pistache e transfira o doce para uma tigela.
- Polvilhe com o restante do pistache e deixe esfriar em temperatura ambiente.