

6 Indiai konyha lépésről lépésre



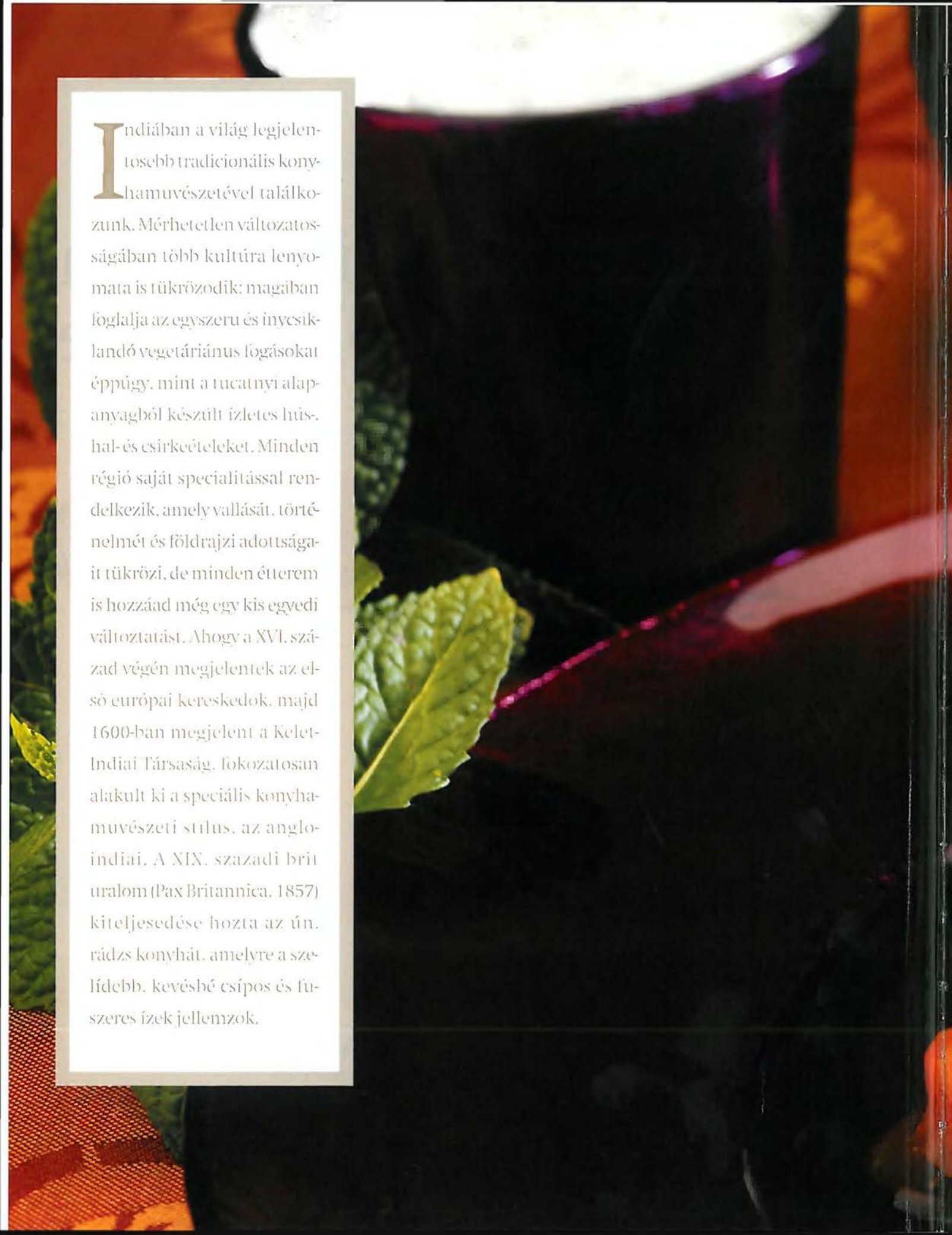
Indiai konyha lépésről lépésre



Gyűjtse össze a teljes sorozatot,
és vegyen részt nyereményjátékunkban!

Bővebb információ a könyv 120. oldalán és a honlapon.

www.izek.hvg.hu



Indiában a világ legjelentősebb tradicionális konyhaművészetével találkozunk. Mérhetetlen változatosságában több kultúra lenyomata is tükröződik: magában foglalja az egyszerű és ínycsiklandó vegetáriánus főzéseket éppúgy, mint a tucatnyi alapanyagból készült ízletes hús-, hal- és csirkeételeket. Minden régió saját specialitással rendelkezik, amely vallását, történelmét és földrajzi adottságait tükrözi, de minden étterem is hozzáad még egy kis egyedi változtatást. Ahogy a XVI. század végén megjelentek az első európai kereskedők, majd 1600-ban megjelent a Kelet-Indiai Társaság, fokozatosan alakult ki a speciális konyhaművészeti stílus, az anglo-indiai. A XIX. századi brit uralom (Pax Britannica, 1857) kiteljesedése hozta az ún. rádzs konyhát, amelyre a szeledebb, kevésbé csípős és fűszeres ízek jellemzők.



[Tartalom



REKVIZITÉS

- | | |
|---|--|
| <p>6 Namaste:
Isten hozott Indiában!</p> <p>8 Egzotikum és kaland
Az északi területek
gasztronómiája
A rizsben gazdag dél
A mediterrán Goa
Savanykás és pikáns kelet
Vegetáriánus nyugat
Változatos étrend</p> <p>10 Alapvető élelmiszerek
Basmati rizs</p> <p>12 Ötezer éves konyha
Gasztronómiai leletek
Luxusvadászatok
Báránymáj
A rádzs ízei
Az anglo-indiai konyha</p> <p>14 Szent konyhaművészet
Ájurvéda: az élet
tudománya
Vegetarianizmus
Istennel étkezni
Lelki táplálék: a jóga
Szigorú szabályok</p> <p>16 Jellegzetes konyhai
eszközök
A mozsártól a robotgépig</p> | <p>18 Az indiai étkezés
Ízek és színek
Ebéd Indiában
Kenyérfélék
Vegetáriánus finomságok
A terített asztalnál</p> <p>20 Módszerek és hozzávalók
Főzési technikák
Különleges eljárások
Különleges alapanyagok</p> <p>22 Csatni és acsar
Savanyú és édes</p> <p>24 A kelet édes íze
Otthon, édes otthon
Cukor: nádból és pálmából
Kesudió
Legendás kávé,
fűszeres tea
Italok mértékkel
Kulfi, az indiai fagyalt</p> <p>26 Fűszeres italok
Áldott bazsalikom</p> <p>28 Fűszerkavalkád
Fűszernevek
A kari</p> <p>30 Maszala: forró lélek
Frissítő diók</p> |
|---|--|



INDIAI KONYHA

34 Korianderes
répakrémleves
Paradicsomleves

40 Szamosza
Hústöltelék szamoszához

46 Puláv
Angol piláf

52 Bengáli lencse
Vörös lencse

58 Kókuszos garnélakari
Mediterrán kari

64 Halbatyu
Haltikka

70 Tandúri csirke
Kasmíri csirke

76 Lazackari
Fűszeres padlizsán

82 Indiai fasírt
Krumplis fasírt

88 Bárányhúsos birjáni
Zöldséges birjáni

94 Sertésvindálu
Csípős kofta

100 Mangócsatni
Ananászcsatni

106 Guláb dzsámun
Indiai eperturmix

112 Kardamomos sárgabarack
Habos barack

118 A receptekben szereplő
mennyiségek átszámítása



Namaste: Isten hozott Indiában!

Indiát igazán úgy ismerhetjük meg, ha odautazunk: a színpompás képek csak az élmények egy kis szeletét képesek viszatükrözni. Át kell élni, minden érzékszervünkkel be kell fogadni, amit ez a hatalmas ország nyújt: a szantál- és jázminfüstölő illatát, a fajok, kultúrák, népek, nyelvek és tájak sokszínűségét, Goa és a déli partvidék szépségét, Kerala korallzátonyainak csillogását, a városok nyüzsgését, a Himalája ragyogó fehérségét és a trópusi erdők zöldjét, az egzotikus ételek zamatát. Radzsashtán sivatagaiban nehéz csomagokat cipelő tevékaravánokkal találkozhatunk, a rezervátumokban tigrisekkel, leopárdokkal, elefántokkal, egzotikus madarakkal, az utcákon pedig háborítatlan nyugalommal sétálgató szent tehenekkel. A hamisítatlan angol tea mellett megkóstolhatjuk a csak itt termő fűszerekkel készült illatos étkeket, elvonulhatunk a sok szentély egyikébe csendes meditációra, de elvegyülhetünk a fesztiválok vidám embertömegében is – India megannyi kontrasztját és változatos csodáit képtelenség felsorolni.

India Ázsia déli részén fekszik, az Arab-tenger és a Bengáli-öböl mossa partjait. Mintegy 1,1 milliárd lakosa 3 287 59 km²-nyi területen él. Szomszédai Banglades, Bhután, Mianmar, Kína, Nepál és Pakisztán. Közel 700 km partszakasszal büszkélkedhet.

Tájegységei nagyon változatosak: délen a Dekán-fennsík található a Gangesz mellett hullámzó mezőkkel, keleten sivatagokkal találkozunk, északon pedig az impozáns Himalája uralja a tájat. Itt tör az égre a Kancsendzsunga-csúcs, amely a maga 8598 méterével India legmagasabb pontjának számít.

A Tádzs Mahal síremléket Száadszhán uralkodó állíttatta kedvenc felesége, Mumtáz Mahal számára.



Delhi

A régió és egyben India fővárosa történelmi jelentőségű metropolisz, amelyet valójában két különböző egység alkot. A régi városrész mogul építészete, a forgalmas bazárok és az erős színek éles kontrasztot alkotnak a csillogón modern Újdelhivel, amely ma már merőben más képet mutat, mint az Edwin Lutyens brit építész által megálmodott kertváros.

Varanasi (Benáresz)

Az ezeréves település a hinduizmus legszentebb városa. Lenyűgöző látvány az ezernyi meditáló zárándok a Gangesz folyó mellett, ahol a hagyomány szerint megtörik az újjászületések korforgása. 110 km-re innen található Sarnath, a buddhista filozófia bölcsője.



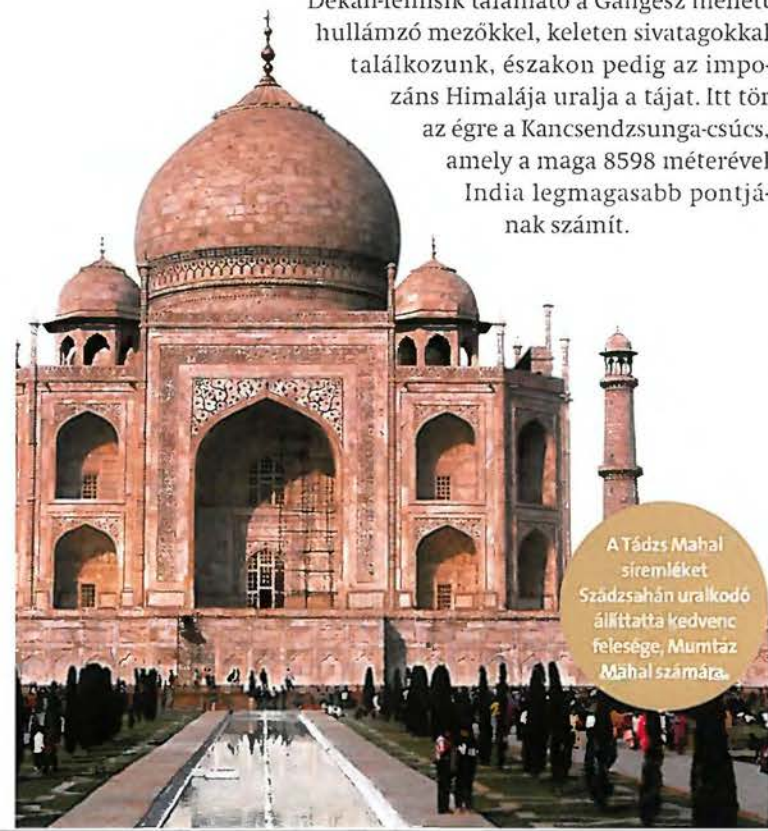
Mumbai (Bombay)

India kapuja lenyűgöző város. A számtalan látnivaló közül nem hagyhatjuk ki a tarka bazárokat, ahol a felhőkarcolók árnyékában az ősi India mutatja meg magát, a Walesi Herceg Múzeumot vagy a fényűző éttermeket. Érdeemes ellátogatni az Elefánt-szigetre is, ahol megtekinthetjük a lélegzetelállító, kőbe vájt templomot.

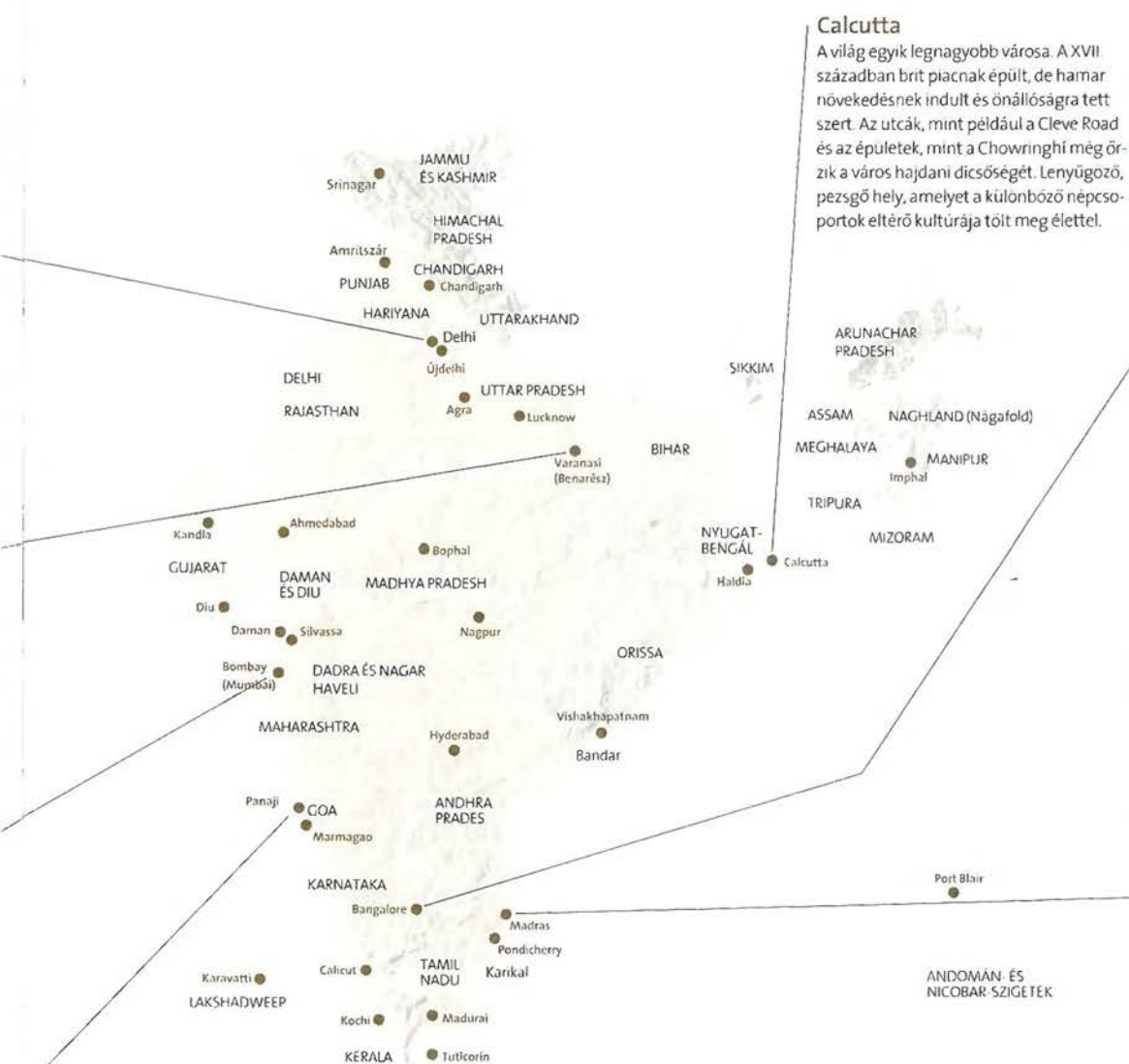


Goa

Az indiai hangulatból mintha hirtelen a Földközi-tenger partjára csoppannánk: a kisvárosok fehérre meszelt templomok köré épültek, a napos tereken pálmák magasodnak. Az utcák portugál nevet viselnek, mint például Rua del Conde Torres Nove, vagy Avenida Sagrado Coração de Jesus.



Az ezeréves India, a mítikus Hindusztán cseppet sem vesztett varázserejéből az évszázadok során. A mesés kincsek, az egzotikus fűszerek, a jóga és a lemondás földje ma is éppúgy vonzza az utazókat, mint hajdanán, amikor expedíciók sora indult e csodálatos ország felfedezésére.



Calcutta

A világ egyik legnagyobb városa. A XVII. században brit piacnak épült, de hamar növekedésnek indult és önállóságra tett szert. Az utcák, mint például a Cleve Road és az épületek, mint a Chowringhi még őrzik a város hajdani dicsőségét. Lenyűgöző, pezsgő hely, amelyet a különböző népcsoportok eltérő kultúrája tölt meg élettel.



Bangalore

Karnataka állam fővárosa India legmodernebb települése. Érdekes meglátogatni a XVI. századból származó és a XVIII. században felújított erőd maradványait, amelyek a bazar kellős közepén találhatók. Ez volt a britek elleni felkelés egyik fontos színtere, amelyet Haider Ali vezetett változó sikerrel, hogy végül fia, Tipu Szahib kössön békét az angolokkal.



Madras

Tamil Nadu állam fővárosa kellemes, hosszú tengerparti sétányáról nevezetes. Érdekes meglátogatni a Szent György erődöt, amelyet még a Brit Kelet-Indiai társaság megbízásából kezdtek építeni 1653-ban. Ugyancsak impozáns látványosság az 1678–80 között épült Mária-templom, valamint a remek régészeti gyűjteménnyel rendelkező Kormányzati Múzeum.



Delhi térségében számtalan csodálatos látnivaló van, ezért is hívják arany háromszögnek. Ebben a régióban található a fényes Tádzs Mahal, valamint az ősi szellemváros, Fatehpur Sikri és a különleges rózsaszín város, Jaipur is Radzsashtánban.

Egzotikum és kaland

Az északi területek gasztronómiája

Az észak-indiai konyhaművészet, amelyen mély nyomot hagyott az iszlám hatás, főként a bárányhúsra, a szárnyasokra, *ghíre* (tisztított vaj), tejre és fűszerekre épül. Az egyik legnépszerűbb étel a tandúri csirke, amelyet hagyományos tandúrban (*tandoor*), vagyis agyagkemencében sütnak, és fűszerekkel, hideg joghurttal, valamint hagymából és retekéből készült salátával szolgálnak fel. Népsze-



Akókus, a mandula és a pisztácia gyakran megjelenik az úgynevezett édes húsok mellett.

rű még a *nán* (savanykás kenyérlapény), a *puláv* (sáfrányos rizs-étel) és a pácolt, nyárson sült vagy az édes húsok (*mithai*), mint pl. a *dzsalebi*.

A rizsben gazdag dél

Ha egyetlen jellemzőt kellene kiemelni a déli területek konyhaművészetével kapcsolatban, mindenképpen a rizst említhetnénk. A reggeli, ebéd, uzsonna és vacsora legfontosabb alkotóeleme is egyben, de az elkészítési mód mindig más és más. Sőt ugyanolyan

név alatt teljesen más recepteket vonultatnak fel a különböző államok. Délen például *ghí*vel készítik a fehér rizst, Karnatakában vagy Karalában pedig az ételt banánlevélen tálalják, amelyet evés után egyszerűen félbehajtanak és eldobnak.



Változgatás

Az indiai étrend nagyon változatos. Északon a *Amughal* és *muzulmán* hatások miatt sok bárányhúsos fogást fogyasztanak, ellenben délre sokkal inkább a vegetarizmus jellemző. Az ételeket gyakran készítik *karival*, ami a sokféle fűszerrel készített mártás *tamil* megnevezése zöldség-, hal-, baromfi- vagy más húselethez, de az anglo-indiai konyhából már *curry*ként, vagyis mint fűszernév került Európába. Az ételeket *maszálával* (fűszerkeverék) vagy *garam maszálával* (illatos, aromás fűszerkeverék) ízesítik. A partvidéken sok a hal- és a tenger gyümölcseiből készült étel kókusztej, paradicsom, fokhagyma vagy hagyma alapú mártásokkal.

A legtöbb indiai étel alapja a rizs és a *dál* (elsősorban lencséből, *mung babból* vagy más hüvelyesből készült főzelék). A *basmati* típusú rizst fogyaszthatjuk megfőzve vagy *pulávként* elkészítve zöldséggel és csontéjasokkal. A csirkét, bárányhúst és tenger gyümölcseit gyakran *tandúrban*, vagyis agyagkemencében készítik. Az étkezések elképzelhetetlenek lennének a jellegzetes indiai kenyérfélék nélkül, amelyek közül a legnépszerűbbek a *csapati* (lisztből és vízből sült lapény) és a *roti* (kukoricalisztből készült keletlen, ropogós lapény), a *nán* (kelesztett fehér lapény), a *papadum* (lencselisztből sült lapény) vagy a különböző töltött kenyerek, amelyeket forró *ghí*ben sütnak ki. A vegetáriánus fogásokat is nagyon kedvelik, mint például a *krumplifasírt*, a zöldséges *pakora*, vagy a *maszala dosza* (palacsintához hasonló, zöldséges-fűszeres lapény).



A szanszkrit irodalomban így jellemzik az indiai vendégszeretetet: *atithi devo bhava*, vagyis 'a vendég legyen az istened'. Még a legszegényebb család is nagy megtiszteltetésnek veszi, ha megoszthatja asztalát a vendéggel, akit elhalmoznak finomságokkal.

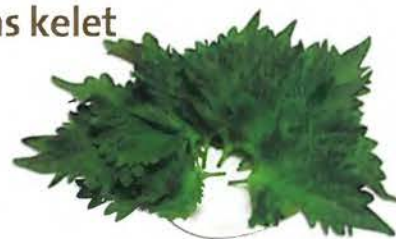
A világ hetedik legnagyobb országának minden régiójára más éghajlat, történelem, vallás, kultúra és dialektus jellemző, és nincs ez másképp a főzési stílussal sem. Ennek megfelelően az élelmiszerek is nagyon eltérőek vidékenként. Az indiai ételek alapanyagainak, színeinek és ízeinek kavalkádja valódi ünnep az érzékek számára.



Savanykás és pikáns kelet

Kelet-Indiában az ételek jellemzően savanykásabbak, pikánsabbak, mint más területeken. Igen jellemző a torma és a mustárolaj használata.

A Gangesz folyó deltájában főgott friss halakból meglepően sokféle sült, ropogós vagy éppen joghurtban főtt, fűszeres szósszal készült ételt fogyasztanak. A rizsek királynőjének tartott bengáli virágrizst illatos füvekkel főzik, válogatott fűszerekkel és lencsével izesí-



tik, vagy bárányhússal, illetve tenger gyümölcseivel együtt gőzölik. Az étkezés megkoronázásához egész sor hagyományos bengáli édesség közül választhatunk: többségük tejalapú vagy joghurtos-krémes, szírupos finomság.

Vegetáriánus nyugat



Nyugat-India hagyományos ételei könnyedek. Errefelé is nagyon kedvelik a fűszereket, amelyeket egy eredetileg bronzból, ma már inkább rozsdamentes acélból készült tálcán (*thali*) tartanak hét kisebb tálkában. Így a naponta használt fűszerek mindig együtt vannak, a *thali* tökéletesen illeszkedő teteje pedig garantálja, hogy a fűszerek nem veszítik el aromájukat.

A mediterrán Goa

A jellegzetesen indiai tájak között Goa meglepően mediterrán hangulatú, ami konyhaművészetén is nyomot hagyott. A portugál gyarmatosítók Goát a kelet gyöngyének nevezték. Ezer kilométeres partszakaszának strandjai közül jó néhány méltán pályázhatna a világ leg-

szebb fürdőhelyének címére. A vendéglőkben a tenger gyümölcseinek lenyűgöző választékát találjuk, mint a languszt, a tintahal vagy az osztriga, de feltétlenül meg kell kóstolnunk a *sarpathalát* (a belsőségekkel együtt készülő fűszeres sertéshús) vagy a *vindálut*.



Alapvető élelmiszerek



Basmati rizs

Indiában sokfajta rizst termesztnek, de a legelterjedtebb az egész világon igen népszerű basmati rizs. Ezt a hosszú szemű, fehér, áttetsző és kemény rizsfajtát már több mint 3000 éve termesztik. Íze és illata az érleléstől csak jobb lesz, ezért az igazán jó basmati rizst aratás után legalább 1 évig érlelik, a legkiválóbbakat pedig akár 10 évig is.

A basmati rizs abban is eltér a többi fehér rizstől, hogy néhány öblítés után a víz tiszta marad. Mivel ez a fajta kevés glutént tartalmaz, főzés közben a szemek nem ragadnak össze.

Többféleképpen is elkészíthetjük: vagy hagyjuk, hogy magába szívja a főzővizet, és utána megsütjük, vagy előbb megpirítjuk, és utána főzzük meg. Mindig annyi vízben kell készíteni, amennyit a főzési idő alatt fel tud venni, így a rizsszemek nem ragadnak össze, és tökéletesen egészben maradnak. Ha az így készült rizsbe zöltséget kevernek és olajos magvakkal gazdagítják, *pulávnak* nevezik. A *birjáni* ellenben a Mughal Birodalom idejéből származó különleges, rakott rizsétel, amelyet hússal és zöltséggel készítenek. Jellegzetes ünnepi fogás, amelyet gazdagon fűszereznek többek közt sáfránnyal, kurkumával és gyakran *varkkal* (ehető ezüst- és aranylapocskák) díszítenek.

Olaj és ghí →

Az indiai konyha sütéshez és főzéshez ghí (tisztított vajat) használ, amely nem ég meg. A növényi olajok közül a napraforgóolaj használatos. Kellőképp semlegesek ahhoz, hogy ne nyomják el sem a hozzávalók ízeit, sem pedig a fűszerek karakterét.



← Dál

A lencse és a többi hüvelyes az indiai étrend alapját képezik. Puhára főzve, áttörve, fűszerezve, püréként vagy higabb változatban levesként fogyasztják. Legtöbbször túlfőzik, de szeretik, ha megtartja formáját. Indiában számos változatát kedvelik: ilyen a *gána dál* (sárga tört lencséből), a *maszúr dál* (vörös tört lencséből), az *urad dál* (fekete tört lencséből) és a *mung dál* (zöld, kerek lencséből). Kétfajta csicseriborsóból is készítenek dált, valamint természetesen babból és borsóból is.

Fűszerek, füvek és gyökerek →

A fűszerekben, füvekben és gyökerekben rejlik India konyhaművészetének szíve és lelke. Nemcsak az ízek és illatok, hanem a színek is káprázatosak. Bármilyen indiai fogás, a desszerteket és italokat is beleértve, legalább öt-hat fűszerrel készül. A leggyakrabban használtak közül kiemelkedik az ördöggyökér gyantája, a sáfrány, a gyömbér, a bors, a koriander, a lepkeszeg, a római kömény, a mustármag, a kurkuma és a kardamom.

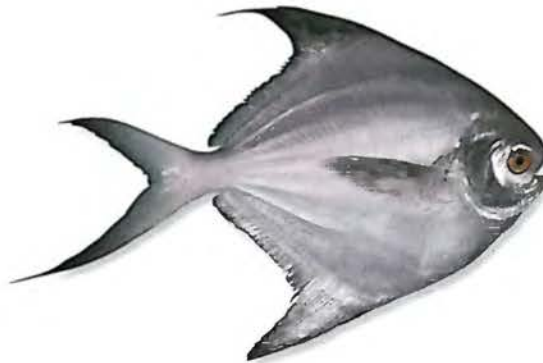
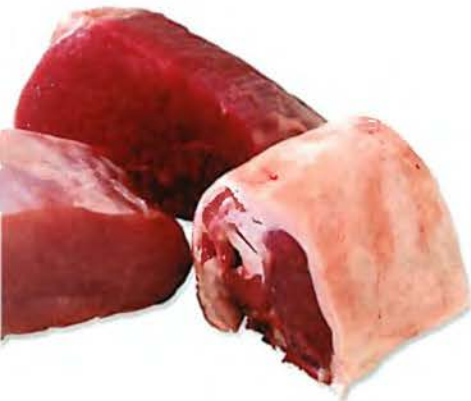


Rizs, gabonafélék, zöldségek, hüvelyesek, gyümölcs, hús és hal... Szerte a világon ezek a legfontosabb ételek, de Indiában mintha minden új életre kelne. Az alapanyagok ismerősek, de a belőlük készült fogások elvarázsolnak illatukkal és zamatukkal.

Hús ↓

Indiában leginkább bányát, sertést és szárnyast fogyasztanak. Szinte mindig nagyobb darabokban vagy apróra vágva teszik bele az ételbe. Csak ünnepi alkalmakkor jellemző az egészben sült bányát- vagy birkacomb.

A húsos receptek többségében hagyma és joghurt van. A hagyma sűriti és színesíti az ételt, a joghurt emellett lágyítja a húst.



Hal ↗

A tenger gyümölcsei mellett Indiában meglehetősen sok őshonos halat is fogyasztanak, mint például a promfét vagy a királmakréla. Ezeket nálunk is kapható halfajtákkal kell helyettesítenünk: a lazac, lepényhal, tengeri horgászhal, fűrészsügér, tőkehal, vagy a nyelvhal.



↙ Joghurt

A joghurt lágyítja a túlságosan pikáns ízeket és lazítja a kevésbé lédús ételeket. Nagy melegben jeges vízzel hígítva isszák. A natúr joghurthoz gyakran adnak fűszereket (leggyakrabban Cayenne-borsot, pirított őrölt római köményt és sót, illetve friss, apróra vágott koriandert vagy mentát), zöldséget (uborkát, paradicsomot, főtt krumplit) vagy gyümölcsöt (például gránátalmát), illetve kesudiót.



Csapatí, nán ↓

Az Indiában fogyasztott kenyér, hindi nyelven *roti* élesztő nélküli lapos, kerek vagy ovális lepényt. Otthon sűtik teljes kiőrlésű búzalisztból vagy kukoricával kevert feles borsó-, illetve lencselisztból, és forrón tálalják. Tésztájához lisztet, langyos vizet, sót és egy kis olajat kevernek össze. A tésztát legalább 1 órát pihentetik. Ebből az alaptésztából azután különböző kenyérváltozatok egész sorát készítik, amelyek vidékenként más nevet is viselnek, mint például *csapatí* és *nán*.



Zöldségek →

A zöldségek mindig is domináns szerepet töltek be az indiai étrendben, ezért még a nem vegetáriánusok is sokszor inkább kihagyják étkezéseikből a húst és halat, és inkább zöldségarit esznek dállal vagy rizsszel körítve. Az indiai konyha mindig friss idényzöldséget használ. A zöldségeket nyersen vagy főzve fogyasztják, és minden étkezéskor legalább kétféle biztosan az asztalra kerül.



[Ötezer éves konyha

Gasztronómiai leletek



A világ egyik legrégebbi, legváltozatosabb és legínyencebb konyhaművészete az indiai. A régészek által feltárt több mint 5000 éves leletek alapján megtudhatjuk, hogyan étkeztek régen az indiaiak. Az alapanyagokra, eszközökre és eljárásokra utaló nyomok arra engednek következtetni, hogy az indiai főzési hagyományok jelentősen befolyásolták az egész térség kultúráját, majd fokozatosan átterjedtek a mi kontinensünkre is.

Számos ínycsengő leírását fedezték fel nemcsak szigorúan gasztrotörténeti, hanem vallási szövegekben is, amelyek közül a legkiemelkedőbbek a Védák. A régiókra jellemző sajátosságokról sokat megtudhatunk K. T. Achaya *A Historical Dictionary of Indian Food* című, több kiadást megért remek könyvéből, amely alapos és értő módon mutatja be az indiai konyhát.

Luxusvadászatok

A brit gyarmatosítás első időszakában a vadászat volt a hússzerzés egyetlen módja, ami meglehetősen nagy pusztítást okozott a helyi vadállományban. Az indiai arisztokrácia által szervezett vadászatokon

nem számított ritkaságnak a túlzó fényűzés: előfordult, hogy a pihenősátrakhoz külön csináltattak bútort, vagy a legjobb olasz éttermekből, például a híres calcuttai Firpro's-ból hoztak ételt.

Az anglo-indiai konyha

Az első brit hajó, amely Suratban megtámadta Indiát, 1608-ban a Brit Kelet-Indiai Társaság megbízásából indult, csupán azért, hogy indiai borsot szállítson a szigetországba. Az angolok azután hosszú ideig maradtak a gyarmatosított országban, és ez alatt sajátos konyhaművészetet fejlesztettek ki. Attól a pillanattól, hogy az első kereskedők leültek a Mughal hercegek asztalához, és megkóstolták az ízletes fűszeres húsokat sáfrányos rizzsel körítve, a britek többé nem szabadulhattak az indiai konyha varázsától. A hatás akkor teljesedett ki, amikor kialakult a kulturális egyensúly a két világ között. Remekül példázza ezt a *mulligatawny* (fűszeres angol leves borsos-rizses csirkehússal), a *kedgeree* (reggeli fogyasztott füstölt haldarabok currypasztás rizsben kemény tojással) vagy a Worcester-szósz.

India öröksége

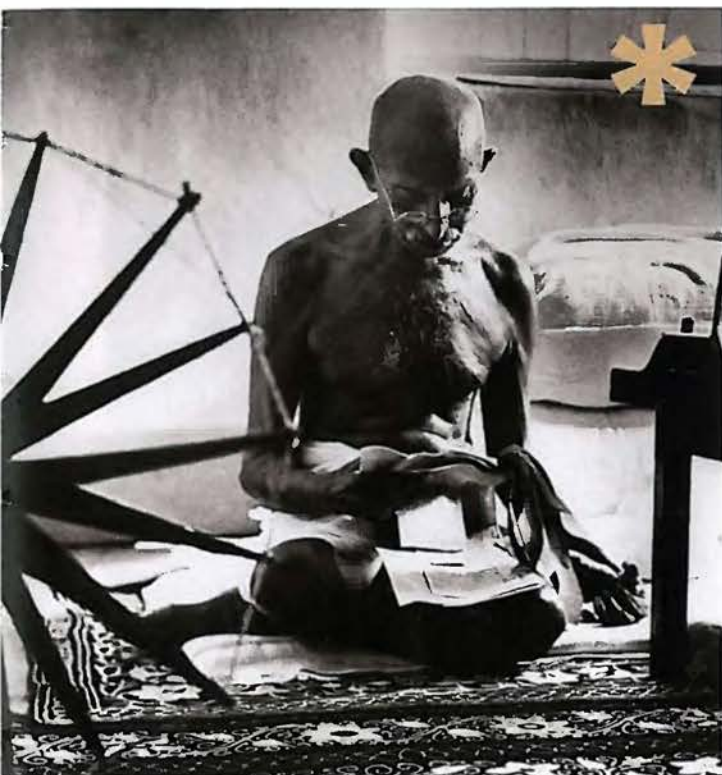
Nagy-Britannia városainak főutcáin tandúri éttermek, karibárok és indiai éttermek versenyeznek a hamburgerezőkkel és a hagyományos *fish and chips* konyhával, amelyek sült halat kínálnak sült krumplival. A mai indiai éttermek nem lennének olyan sikeresek, ha elődeik pár száz évvel ezelőtt nem végeztek volna jó munkát az igencsak kényes angol ízlés átnevelése terén. Manapság már teljesen természetes, hogy az üzletek csatnit, karit és más indiai specialitásokat tartanak, sőt az egyre szaporodó szakboltokban minden indiai ételhez szükséges alapanyagot megtalálhatunk a tamarindtól és a friss karilevéltől az ördöggyökérig, csicseriborsóliszten, basmati rizsen és keserű dinnyén át a garam maszálig.

Báránycsúsz



Az állattenyésztés elterjedésével a húsfogyasztás is általánossá vált. Indiában a hal és a szárnyasok mellett leginkább a birkahúst kedvelik, amelyből sokféle *kari* készül, de ünnepi alkalmakkor egészben is süt-

Az indiai konyhaművészet éppoly változatos, mint maga az ország, amely évezredek óta őrzi gazdag hagyományait. Mesterről tanítványra, anyáról leányra száll a titok, amely mindenkit lenyűgöz, aki indiai ételt kóstol.



Mahátma Gandhi (1869–1948) a modern India atyja. Erőszakmentes harca a britek ellen párbeszédre és polgári ellenállásra épült, de fontos eszköze volt a figyelemfelhívó éhségsztrájk is. Valódi példaképpé vált kulturális, vallási és erkölcsi értelemben is.

nek pecsenyét. Az ellenőrzött vá-
gás és árusítás fon-
tosságát jelzi, hogy
már a XVIII. század-
ban külön szövetke-
zetek alakultak abból



a célból, hogy az
eladásra szánt
hús, illetve hús-
készítmények
minél jobb mi-
nőségét garan-
tálják.

A rádzs ízei

A brit gasztronómia szinte egy-
általán nem hagyott nyomokat
az indiai konyhaművészetben,
fordítva azonban annál inten-
zívebb a hatás. Az indiai ételek,
fűszerek és konyhai technikák
a gyarmati időkben kezdtek is-



mertté válni Európá-
ban, s azóta egyre in-
kább a közös gasztró-
nómiai hagyomány ré-
szét képezik.

A Worcester- szósz

A világszerte is-
mert, 'angol szósz-
nak' is nevezett
Worcester-szósz re-
ceptjét lord Marcus
Sandys bengáli kor-
mányzó hozta ma-
gával Nagy-Britanniába, és ba-
rátai worcesteri patikájában
készítette el 1835-ben. Bár a
pontos összetétel a mai napig
titkos, a Larousse nagylexikon
szerint a hozzávalók: maláta-
ecet, melasz, cukor,ogyoró-
hagyma, fokhagyma, tamarind,
szegfűszeg és más fűszerek, va-
lamint szardellakivonat.

A mulligatawny leves

A brit gyarmatosítás (rádzs)
előtti időszakban a leves mint
önálló fogás ismeretlen fogal-
lom volt az indiaiak számára.
A déli területeken azonban fo-
gyasztottak borsos vízben főtt
halat, és ezt az ételt alakították
a britek úgy, hogy csirke-
hússal gazdagították. Így szü-

letett meg a mulligatawny le-
ves, amelynek elnevezése két ta-
mil szó, a *milagu* és a *tunni* (bor-
sos víz) pongyola összeolvadá-
sából ered.

A kedgeree

Az indiai *khigri* (zöldséges-fűsze-
res rizs) remek példa arra, ho-
gyan alakul át az eredeti recept
teljesen más étellé. A britek fo-
kozatosan saját igényeikhez
alakították a helyi fogást: a fű-
szerek mellett kemény tojás,
füstölt hal, vaj és apróra vágott
petrezselyem is került a népsze-
rű reggelibe.



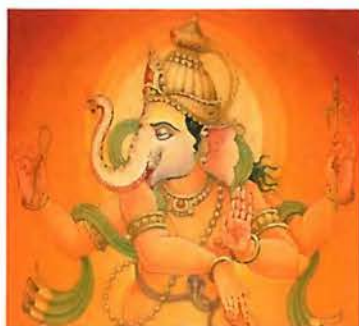
■ A mulligatawny leves



■ Kedgeree

Szent konyhaművészet

Ájurvéda: az élet tudománya



Az ájurvéda ősi gyógyító művészet, amelyet már több mint 5000 éve gyakorolnak Indiában. Az *ayur* szó szanszkrit nyelven életet, a *veda* pedig ismeretet jelent, vagyis az élet tudományát.

Nem egyszerűen orvosi módszerről van szó, hanem az egészséget megőrző életmódról, amelyet ma már az Egészségügyi Világszervezet (WHO) is elismer. Az ájurvéda szerint teljes értékű élelmiszereket kell fogyasztanunk, amelyek tartalmazzák az emberi test működését elősegítő tápanyagokat, vagyis változatos, friss és természetes alapanyagokra épülő étrendet kell kialakítanunk. Az ájurvéda hat alapízt ismer el: édes, sós, savanyú, csípős, keserű és összehúzó hatású. Ezek mindegyike meg kell hogy jelenjen minden egyes étkezésben.

Vegetarianizmus

A vegetarianizmus az élőlények iránti végtelen könyörület elvéből (*jiva daya*) ered, a szívből jövő, teljes erőszakmentesség és a békés együttélés gyakorlásán alapul, és sok hindu számára ez a természetes életmód. A még szigorúbb értelemben vett vegetáriánusok az



ún. vegánok, akik csak érzékek nélküli élőlényeket, vagyis kizárólag gyümölcsöt, zöldséget és gabonát fogyasztanak. Az egyik irányzat még azt is előírja a hívek számára, hogy söpörjék le maguk előtt a földet, amelyre lépnek, nehogy akár egy bogarat is összetapossanak.

Az ovolaktovegetáriánus étrend

Reggeli: tej malátával és mézzel, teljes kiőrlésű gabonából készült kenyér friss sajttal és lekvárral, gyümölcslé.

Ebéd: vegyes saláta tojással és tofuval, rizs borsóval, gyümölcssaláta.

Uzsonna: pirított teljes kiőrlésű gabonából készült kenyérből fügekrémmeel, joghurt mézzel.

Vacsora: tésztaleves, zöldség krumplival és reszelt sajttal, joghurttal.



Szigorú szabályok

A három legfontosabb vallás – a hinduizmus, buddhizmus és az iszlám –, valamint az országban jelen levő többi vallási irányzat mindenre kiterjedően szabályozza a hívők életét, s nem kivétel ez alól az étkezés sem.

Hinduizmus Követői zöldségeket fogyasztanak, mert nem tartalmaz vért, azt ugyanis tisztátalannak tartják. A szarvasmarha tisztelete ugyanebből az elgondolásból ered, de összefonódik azzal is, hogy a történelem során az állat gazdasági szempontból hasznos szerepet töltött és tölt be a lakosság életében.

Buddhizmus A buddhisták tisztelik az állatokat, pusztán azért, mert ők is élőlények. Ráadásul a húst, halat, fohagymát és hagymát izgató hatású élelmiszernek tartják, ezért úgy vélik, hogy a nyugtató hatású gyümölcsök, zöldségek, tejtermékek és a teljes kiőrlésű gabonafélék jobban elősegítik a meditációt.

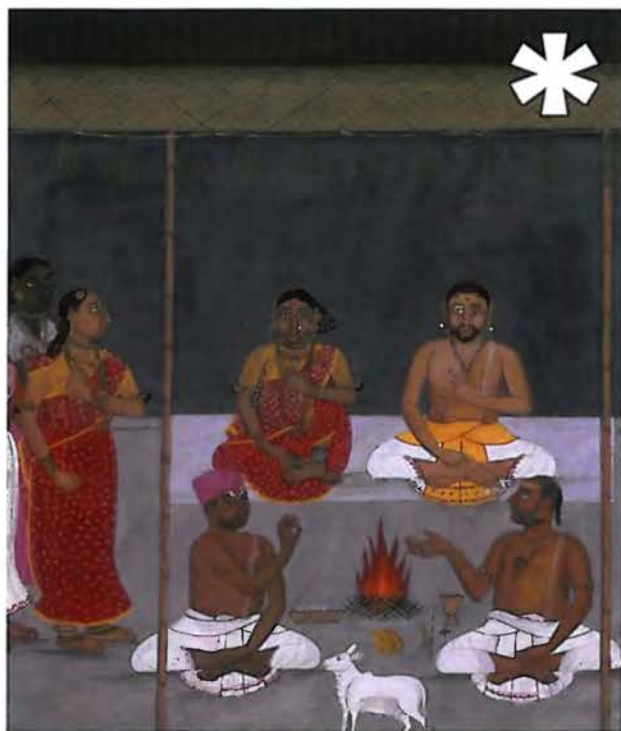
Islám A Korán alapvetően vallási okokból tiltja a muzulmánok számára a disznóhús fogyasztását, de a tilalomnak komoly egészségügyi haszna is lehetett, hiszen annak idején ez akadályozta meg a sertésbetegségek emberre terjedését.

Jainizmus A jainisták alapelve a minden élőlény iránt tanúsított tisztelet. Mivel úgy gondolják, hogy a növényeknek is van lelük, étrendjük nagyon visszafogott, sokat böjtölnek.

Hetednapos adventisták Szerintük a lelki jólét eléréséhez a testnek is egészségesnek kell lennie, amit sokkal könnyebb elérni, ha nem fogyasztunk húst.

Judaizmus A zsidók ugyanolyan megfontolásokból nem esznek disznóhúst, mint a muzulmánok. Ezenkívül a tejes és húsos ételt, alapanyagokat sem keverik. A kóser konyha szigorú szabályait nem könnyű betartani még akkor sem, ha valaki vegetáriánus.

Vallási értelemben India legalább olyan színes képet mutat, mint kulturális vagy gasztronómiai téren. A lakosok közt találunk hindut, buddhistát és muzulmánt éppúgy, mint jainistát, szikhet, zsidót vagy éppen perzsa zoroasztrikust. Ezek a vallások ugyan sok tekintetben eltérnek egymástól, de abban megegyeznek, hogy szigorúan szabályozzák, mit szabad enni és mit nem.

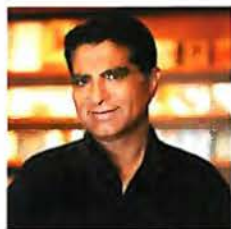


Egészségtelen szokások

- Túl sokat enni, étkezések között nassolni.
- Étkezés alatt túl sok vizet inni vagy egyáltalán nem inni.
- Étkezés közben túl hideg vizet inni.
- Náthásan enni.
- Rossz időpontban enni.
- Túl nehéz vagy túl könnyű ételeket fogyasztani.
- Étkezéshez gyümölcsöt vagy gyümölcslevet fogyasztani.
- Anélkül enni, hogy éhesek lennénk.
- Bánatunkban enni.
- Egymáshoz nem illő ételeket együtt fogyasztani.



A nálunk is jól ismert indiai endokrinológus, Deepak Chopra 25 világsikerű könyvet írt az ájurvéda tanításai alapján. A *Time* magazin az alternatív orvostudomány költő-prófétájának nevezte.



Istennel étkezni

Hogy igazán értékelni tudjuk a védikus konyhaművészetet, meg kell értenünk a kultúrához fűződő kapcsolatát. A véda abszolút tudást jelent, ősi szanszkrit szövegekre épül, melyek az abszolútumról közvetítettek ismereteket. A védikus főzést a szakács lelki tudatossága teszi mássá, vagyis hogy tudja, Isten számára készít elő áldozatot. A Bhagavad-gítában Krisna (Isten) azt mondja, hogy



bármilyen apró áldozatot elfogad, legyen az banánlevél, gyümölcs vagy egy pohár víz, ha odaadással mutatják be.



A szarvasmarha szent állatnak számít Indiában, ugyanis a földművesek ódzkodtak attól, hogy éhínség idején feláldozzák a munkavégzéshez nélkülözhetetlen állatokat.

Lelki táplálék: a jóga

A jóga az elméműködése (*vritti*) feletti tökéletes kontroll. A *vritti* minden mentális tevékenységünket magába foglalja a legmélyebb tudatalatti rétegektől kezdve az emlékeken át a tudatos énig. Csak az elme kontrollja vezethet a valódi létező lényegének, lelkének (*átman*) megismerésére, ami a jóga végső célja. A lecsendesedett elme olyanává válik, mint a tükör, Isten fényét veri vissza. Azonban hogy elménket irányítani tudjuk, a testet, az érzékeket és az ételeket (*prána*) is tökéletesen uralnunk kell, mint ahogy társadalmi és személyes életünkegyéb aspektusait is.



Jellegzetes konyhai eszközök

A mozsártól a robotgépig



Az indiai ételek elkészítéséhez a lehető legjobb a vastag aljú rézlábas tökéletesen illeszkedő fedővel, az öntöttvas serpenyő és mindegyik előtt az agyagedény. A vastag aljú edények egyenletesen osztják szét és jól megtartják a hőt. Természetesen jó szolgálatot tesznek a modern konyhai eszközök is, mint a kukta, az elektromos habverő, a turmixgép stb. A kukta hasznos lehet a *dál* főzésénél, turmixgéppel egyszerűbb a gyömbér és a fűszerek aprítása, elektromos kávédarálósval pedig pillanatok alatt megőrölhetjük például a szemes borsot, a szegfűszeget vagy a dióféléket. Természetesen a kézi

mozsárral is remek eredményt érhetünk el, de ha van konyhai robotgépünk, szinte semmi másra nem is lesz szükségünk.

Az indiai szakács (*ramaswami*) több olyan eszközt is használ, mellyel nyugati kollégája még ritkán találkozik, mint például a speciális kókuszreszelő, a fűszertörésre használt kömozsár, vagy a levélformájú kanál, amely *halva* (szirupos-szezám-magos leveses tészta) készítésekor hasznos.



Gőzlőedény ↑

Ideális edény rizs, zöldség, hús, vagy hal gőzléséhez, mivel kialakításának köszönhetően különféle élelmiszereket készíthetünk benne egy időben anélkül, hogy összekeverednének. Terjedőfélben van modern, elektromos változata is ugyanilyen funkciókkal.



Thali ↑

Kerek ezüsttálca, amelyen édes-savanyú falatkákat kínálnak kis tálcákban. Népszerű például a csicseriborsólisztből joghurttal készült sós falatka, illetve a fokhagymás csatni és a cukros-ecetes savanyúság is.



①

Teáskanna ↗

A hagyományos bronzkannát (1) lassan kiszorítja a modernebb változat (2). A teáskanna alapvető eszköz minden indiai konyhában, mert ezzel készítik a gyógyteákat, főzeteket, illetve ebben melegítik a főzéshez szükséges vizet is.



②

Az indai ételek elkészítéséhez néha szükségünk lehet néhány speciális edényre, illetve eszközre is. Természetesen ezek hiányában bátran támaszkodjunk a találékonyságunkra, hiszen jól felszerelt konyhánkban biztos találunk olyan eszközöket, melyek segítségével indiai módra varázsolhatjuk el vendégeinket.

Fedeles főzőedény →

Az egyszerű, fedeles fémlábas (1) a *dekhri*, a hagyományos réztálat, illetve fűtetlen főzőedényt váltotta fel a modern indiai háztartásban. A kemencében, illetve sütőben készülő ételekhez pedig leggyakrabban öntöttvas edényt (2) használnak.



Öntöttvas serpenyő ↓

Indiában *taván*nak nevezik ezt az edényt, amely lepények és sütemények sütéséhez ideális. Hasznos lehet a fém sütőlap is, fűszerpirításhoz pedig kisebbfajta öntöttvas serpenyőt használhatunk.

Sodrófa ↓

Indiában más formájú sodrófát használnak, mint nálunk. Ott is fából készül, 30–35 cm hosszú, de közepén szélesebb, mint a két végén. Az indiai kenyérlepények nyújtásához ez a kialakítás ideális.



Grillcsipesz, lapát, mérőkanál

A hagyományos indiai csipesz a lekerekített végű *csimti* (1), amely forgatás közben nem sérti meg a csapatit. A lapát (2) nélkülözhetetlen eszköz a sülték és tészták tálalásakor, a mérőkanalat (3) pedig levesekhez, mártásokhoz és sűrű, szaftos egytálételekhez használják.

Karhai →

A hagyományos, mély, öblös edényt leginkább a wok helyettesítheti. Régen kizárólag bronzból készült, ma már kapható öntöttvas és rozsdamentes acél változata is. Formája lehetővé teszi, hogy nagyon kevés zsiradékkal nagy mennyiségű zöldséget, rizst vagy húst készíthessünk benne.



Reszelő ↗

Gyömbér vagy más gyökerek, illetve kókusz reszelésére a nyeles vagy füles változat ideális.



Az indiai étkezés

Ízek és színek

Az indiai konyha fő jellemzője a különböző ízek és színek, valamint az ellentétek harmonikus keveredése. Egy-egy fogás lehet egyszerre nagyon szaftos és nagyon száraz (mint a rizs-kari), és gyakran követik egymást csípős és finoman fűszerezett, hideg és meleg, sava-

nyú vagy keserű és édes, zöld-sárga és tésztás ételek. Remek példa az ellentétek harmonikus kiegyensúlyozására a *raita* (fűszeres joghurt), amely frissítőn hat egy nehezebb fogással, vagy az édes-savanyú *csatni*, amely pedig lágyítja az erős ízeket.



Ebéd Indiában

Az indiai ebéd kis adag húsból vagy halból, egy adag leveles zöldségből, egy adag más típusú zöldségből (például krumpliból), egy adag *dálból*, 2-3 kanál *raitából*, egy kis *csatniból*, valamint friss, nyers zöldségekből áll. A joghurt segíti az emésztést, emellett lágyítja vagy semlegesíti a csípős vagy erősen fűszeres ételek hatását.

A desszert általában friss gyümölcs, különleges alkalmakkor édesség és fagyalt. Ha-

gyományosan semmit sem isznak étkezés közben – vizet nem fogyasztanak hidegen –, de az asztalról sosem hiányzik a kenyér vagy a rizs.



A terített asztalnál

Az indiai étkezéseknél – más klasszikus konyhákhoz hasonlóan – meghatározott sorrendben követik egymást az ételek. A legnépszerűbb és az egész országban elterjedt előétel a *szamosza*, a ropogós, olajban sült tészta zöldséges vagy húsos töltelékkel. Forrón fogyasztják, tamarindos vagy datolyás mártogatóssal (*csatni*).

A rizs minden ázsiai országban alapvető ételnek számít, és számtalan változatát ismerik. Indiában a basmati típust kedvelik leginkább, szerencsére ma már nálunk is kapható. Az illatos és különleges ízű basmati rizs mellé mártások egész sora készül, de gazdagítják egzotikus fűszerekkel, magvakkal, a végeredmény pedig lehet édes vagy sós, pikáns vagy finoman fűszerezett.

Az indiai étkezés nem lehet teljes gazdag köretek nélkül. A legelterjedtebb a *csatni*, a több hozzávalóból főzött sűrű, fűszeres ízelítő, amely lehet darabos és krémes is. Minden ételt *csatni* egészít ki, melynek hozzávalói területenként eltérhetnek.

Az indiai konyha bővelkedik vegetáriánus ételekben, de a nyugati országrészben nagyon népszerűek a csirke- és birkahúsos fogások is. A húst és halat agyagkemenében (*tandúr*) sütik, és igazi ínycsiklogtatónak számítanak. Ami mindenhol egyformán meglepetést fog okozni, az a deszszeret. Olyan izgalmasan vegyítik a fűszereket, hogy kóstolásuk igazi kalandot jelent a nyugati ízléshoz szokott ember számára.



Az indiai konyha egyesít magában minden manapság divatos irányzatot a délkelet-ázsiai étrendtől a mediterránig. Bár egyszerű, szénhidrátban és fehérjében gazdag alapanyagokat, zöldséget, gyümölcsöt és kevés húst használ, a fűszerek kavalkádjával a legváltozatosabb ízek kimeríthetetlen tárháza.



Az indiai nagyvárosok utcáin mindig nagy a nyüzsgés. Az emberek az utcán esznek, alszanak, beszélgetnek, egyezőval itt élék az életüket.



Kenyérfélék

Agabonafélék sokfélesége elképesztő, nem véletlen, hogy ez az indiai ételek alapja. A számtalan különböző *roti* (kovásztalan kenyér) mellett a *csapati* a leggyakoribb kenyérféle. Egyes lepényeket serpenyőben sűtnék, és szinte papírvkonyaságúak. Másokat agyagkemencében, illetve sűtőben készítenek, mint a lapos, szivacszerű *nánt* vagy az egyszerűbb *tandúri roti* (lapos, korpás búzakenyér).

A legtöbb *roti*t többféle – teljes kiőrlésű és finom – búzaliszt keverékéből sűtik. A Ma-

harashtából származó fenséges *puronpoli gram* csicseri-borsóból, a pandzsábi vidéken népszerű *makai ki roti* kukoricából, a szinte mindenhol megtalálható tápláló *bajara ki roti* pedig kölesből készűl.



India a világ első számű tamarindexportőre.

A tamarindból készűlt keserűes krémet a kari, a dāl, a csatni és más ételek ízesítésére használják.

Magas pektintartalma miatt ideális mártások sűritéséhez.

Vegetáriánus finomságok



Mivel Indiában igen magas a vegetáriánus lakosság aránya, a szakácsok tökélyre fejlesztették a vegetáriánus fogásokat.

Az *aam rasát* (mangópüré) rizsszel és *papadsszal* (kenyérhéj), *purival* (korpás búzakenyér) együtt tálalják a thali közepén. A *dosát* (lencse és/vagy rizslisztből készűlt palacsinta) burgonyával és az olajban kisűtött *vadát* (lencse és/vagy csicseri-borsólisztből készűlt fűszeres falatkák) együtt kínálják az édes kókuszcsatnival.

Módszerek és hozzávalók

Főzési technikák



■ Hagyományos tandúr (balra) és gázzal működő (jobbra)

Az indiai konyha az egész világon ismert a kariról, illetve a különleges ételkészítési technikákról, mint például a *korma* (parázon sütés) vagy a *tandúr* (agyagkemence).

Kari

Sűrű, szaftos ragu, eredetileg rizsételekhez készült fűszeres szószok megnevezésére használták. Húsból, halból vagy

zöldségből is készülhet, és nagyon erősen fűszerezik. Az angolszász konyhában meghonosított *curry* tulajdonképpen olyan fűszerkeverék, amely az eredeti kari ízeit idézi fel.

Korma

Párolt ételek gyűjtőneve, valamint a joghurtban, tejszínben, kókusztejben, esetleg húslében való párolást nevezik így.

Tandúr

Agyagkemencében történő hús-sütés, a húst nyársra kell húzni. A tandúri módra készült húst sütés előtt fűszerekből, joghurtból és színes zöldségekből készült keverékkel szokták bepácolni.



India utcái tömve vannak mozgóárusokkal és ételstandokkal, ahol megkóstolhatjuk a szamoszát (fűszeres töltött tészta), a koftát (fűszeres húsgombóc) vagy a pakorát (csicseriborsóból készült fűszer-zöldséges lepényt).



Különböző alapanyagok

Az indiai konyha leginkább a napraforgóolajat és ghít használ, de az egyes gasztronómiai régiók a zsiradékhasználat terén is eltéréseket mutatnak. A partvidéken kókuszolajat használnak, Bengál nyugati részén pedig mustárolajjal főznek, elsősorban a halételeket. Igen elterjedt a szezámolaj is. Ezeknek az olajnak természetesen nagyon jellegzetes ízü van, emiatt csak bizonyos helyi specialitásokhoz illenek, amelyekben egy-egy ízt akarnak kiemelni. Más különleges hozzávalók is egzotikussá varázsolhatják az indiai ételeket.

Ghi

A tehéntej a védikus konyha három alapvető hozzávalójának forrása: ezek a *ghi* (tisztított vaj), a *panír* (friss sajt) és a *dahi* (joghurt). A ghi a vaj eszenciája, és a lehető legjobb zsiradék a főzéshez. Elkészítése: a vajat feldaraboljuk és lassú tűzön addig melegítjük, míg minden víz elpárolog belőle, közben a habját folyamatosan leszedjük. Arany színű, átlátszó, tisztított, folyékony vajat kapunk, amely nem növeli a vér koleszterinszintjét. Az íze könnyű, édes és különleges, kicsit emlékeztet a dióra. Mivel előállításuk meglehetősen hosszadalmas és munkaigényes, manapság inkább a piacon kapható palackozott változatot használják. Nálunk is nehéz beszerezni, ezért a receptekben ghi helyett többnyire vajat adunk meg a hozzávalók közt.

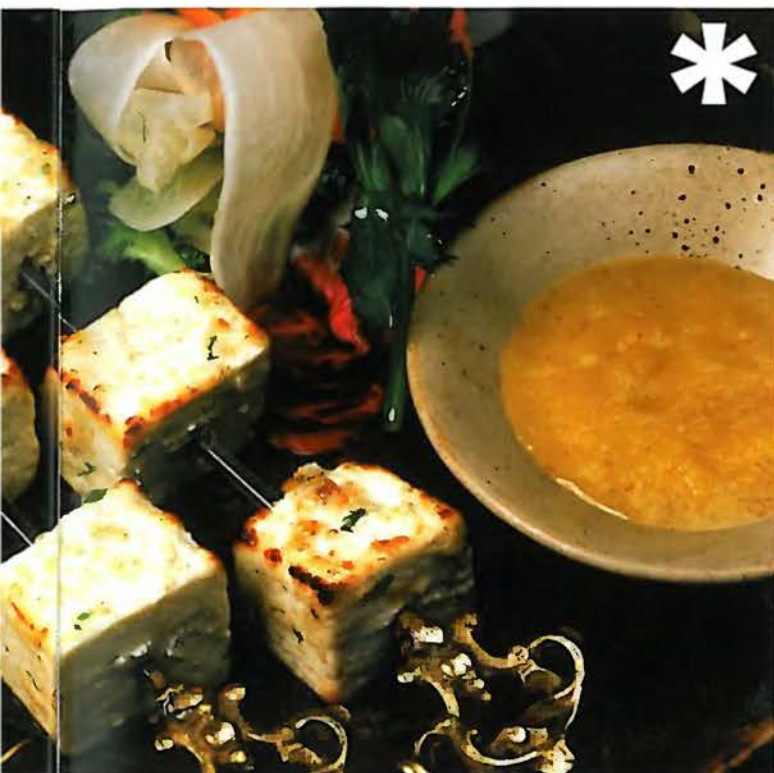
Panír

A sajt, nyugaton ismert formájában nem használatos Indiában, jobban kedvelik a friss tejtermékeket. A panír friss, házilag készült sajt, amelyet változatosan használnak fel: olvasztva levesekben vagy zöldséges ételekben, kockára vágva süteményekben, nyersen és sütve pedig hüvelyes zöldségekkel keverve.

Dahi

A joghurt szinte minden indiai étkezésnek része. Vagy natúr formában, egy kisebb edényben szolgálják fel (mindig cukorozva), vagy az étel egyik összetevője. Lágy íze remekül

A sózás, olajban sütés, forralás és parázson sütés az indiai gasztronómia egyszerű hagyományai közé tartozik, amelyek a többi konyhatechnikai eljárással, illetve a különleges hozzávalókkal kiegészülve csodálatosan egzotikus hatásúvá varázsolják az ételeket.



kiegészíti a fűszerek zamatát, a rizs és zöldség pedig joghurtal keverve épp olyan állagú lesz, hogy könnyen lehet kézzel enni. Az ájurvéda tanítása szerint mindig egy másik étellel együtt kell fogyasztani.

Khoja

A khoja besűrített tej, amely úgy készül, hogy a tejet több órán át forralják, így szinte minden folyadék elpárolog belőle. Desszertekhez és bizonyos karifajtákhoz használják.

Varak

Indiában a különleges alkalmakra készített desszerteket szeretik ehető arannyal és ezüsttel díszíteni. A vékony arany- és ezüstlapkák rendkívül törekenyek és sérülékenyek. A finom indiai fagyalt, a kulfi pompás látvány ezüstözve vagy aranyozva. Néhány rizsfajtát és karit is be szoktak vonni ezüsttel vagy arannyal.

Különleges eljárások

Baghaar

A baghaar lényege, hogy a fűszereket, ízesítőket külön megfőzik, illetve sűtik, és csak ezután adják az ételhez. Leggyakrabban olajat vagy ghít hevítenek, s amikor forró, beleteszik a fűszereket – általában egészben –, hogy az ízek kioldódjanak. Alkalmazzák a főzés elején vagy végén.

Dum

Lényege, hogy az étel alulról és felülről gyenge tűzön melegítve, nagyon lassan pároló-

dik, a hozzávalók íze így egybeolvad. Az eljárás tulajdonképpen nagyon hasonlít a ma oly divatos konfitálásához, amit nagymamák még abálásnak hívtak.

Füstölés

Az eljárás látványosságnak sem utolsó. Amikor az étel már majdnem kész, egy izzó széndarabot meglocsolnak olajjal vagy ghível (ettől füstölni kezd), és a főzőedénybe teszik. 30 percre lefedik, hogy a füst jól átjárja az ételt.



■ A baghaar eljárás



A dált főétkészéskor, főtt rizzsel vagy kenyérral szolgálják fel. Ez az indiai étrend elsődleges proteinforrása. Ha rízt adunk hozzá, fehérjetartalma nő.

[Csatni és acsar

Savanyú és édes

A csatni kizárólag növényi alapanyagokból készül, édes-savanyú ízzel egészíti ki az ételeket. Gyümölcsből vagy zöldségből, időnként mindkettőből készül, cukorral és fűszerekkel főzik, hogy szinte dzsemszerű vagy ahhoz nagyon hasonló állaga legyen, ezt mindig a szakács dönti el. Az *acsar* ecettel pácolt marinírozott zöldség vagy gyümölcs (a legnépszerűbb a pácolt karfiol). A csatni, raita, és saláták mellett ez az indiai étkezések állandó alkotóeleme.

A csatnihoz bármilyen gyümölcsöt használhatunk, a mangó például kiváló választás. Kombinálhatjuk is a különböző gyümölcsöket, mint például mangót vagy almát őszi és sárgabarackkal. Ha szárított barackot használunk, a csatni darabosabb lesz, ha pedig friss gyümölcsből készítjük, krémesebb, homogénebb lehet.

A csatni kellemesen édeskés-savanykás, de ha jobban kedveljük a csipős ízeket, tehe-



tünk bele több Cayenne-borsot vagy egy apróra vágott csilit.

Ha a csatnit egyfajta gyümölcsből készítjük, 80 dkg-ra lesz szükségünk, de ha három gyümölcs keverékéből szeretnénk, az egyikből 50, a másik kettőből 15-15 dkg-ot számoljunk.



Zöld csatni

A tamarindpürét vagy -pasztát vízben feloldjuk. A hozzávalókat alaposan összekeverjük, turmixgéppel pépesítjük, majd tálba szedjük. Azonnal fogyaszthatjuk, de megfelelően előkészített befőttésüvegben akár hónapokig is eláll.

Hozzávalók

- 1 csokor friss fodormenta apróra vágva
- 1 csokor friss koriander apróra vágva
- 1 zöldpaprika apróra vágva
- 2 hagyma meghámozva és apróra vágva
- 1 kiskanál őrölt kömény
- 1 kiskanál cukor
- 1 kiskanál Cayenne-bors
- 1 kiskanál tamarindpüré vagy -paszta
- 1 kiskanál citromlé
- só



Az indiai ételeket mindig többféle ízesítő, kísérő egészíti ki. A csatni és az acsar is a kari, a rizs és dál állandó kiegészítője. Ízük lehet lágy, szinte édes, édes-savanyú vagy nagyon erős, csípős, a felhasznált fűszerek mennyiségétől függően.



Gyümölcsös édes-savanyú csatni

A hozzávalókat elkeverjük és felforraljuk, majd további 30 percig közepes lángon főzzük. Amint sűrűsödni kezd, minimumra vesszük a lángot. Addig kevergetjük, míg teljesen be nem sűrűsödik. Levesszük a tűzről, és kihűtjük. Néhány nap elteltével már fogyasztható, de a legjobb, ha két hónapot várunk.

Hozzávalók

50 dkg savanyú alma meghámozva és feldarabolva
15 dkg aszalt őszibarack
15 dkg aszalt sárgabarack
6 gerezd fokhagyma
5 dkg friss gyömbér hámozva és lereszelve
2 csésze fehérborecet
2 kiskanál só
1/2 kiskanál Cayenne-bors
1/2 kiskanál őrölt fekete bors



Zöld csatni kókusszal

A zöldcitromlé kivételével krémesre keverjük a felaprított, illetve reszelt hozzávalókat. Hozzáadjuk a zöldcitromlét, és alaposan összekeverjük. Remekül illik bármilyen kókuszalapú karihoz.

Hozzávalók

2 csokor koriander
1 evőkanál fodormentalevél
2 kanál friss reszelt kókusz
2 zöldpaprika
1 gerezd fokhagyma
1 kiskanál friss reszelt gyömbér
1 kiskanál cukor
3 kiskanál zöldcitromlé



Karfiolos-répás acsar

A zöldségeket és a gyömbért megmossuk, feldaraboljuk, majd 5 percig vízben forraljuk. Leszűrjük, lecsöpögtetjük, és napos helyen állni hagyjuk. Nagyobb tábla tesszük, összekeverjük a sóval és a fűszerekkel. A borecetben feloldjuk a cukrot, majd a zöldségekre öntjük. Fertőtlenített üvegekbe töltjük, és két hét múlva fogyaszthatjuk.

Hozzávalók

25 dkg karfiol
25 dkg sárgarépa
2 kiskanál kurkuma
2 kiskanál Cayenne-bors
10 dkg nádcukor
1 csésze fehérborecet
1 kiskanál sárga mustármag
só



Paradicsomos-paprikás acsar

A paprikát, paradicsomot és hagymát karikákra vágjuk. Megsózuk, és egy éjszakát állni hagyjuk. Lecsöpögtetjük és megszáritjuk. A zöldségeket összekeverjük a cukorral, ecettel és a fűszerekkel, majd lefedve, közepes lángon 2 órát főzzük. Kihűtjük, egy nagyobb, széles szájú üvegbe töltjük, és egy hétig pihentetjük. Jól illik rizshez, dálhoz és csapatihoz.

Hozzávalók

40 dkg zöldpaprika
40 dkg zöld paradicsom
6 hagyma
40 dkg nádcukor
1 kiskanál őrölt szegfűszeg
1 kiskanál őrölt fahéj
3 csésze fehérborecet
só

Paradicsomos csatni

A kétféle paradicsomot 1 l borecetben főzzük, míg sűrű pép lesz.

A megmaradt ecetet felforraljuk, és a tamarindra öntjük. Hozzáadunk 3 evőkanál cukrot, és időnként megkeverjük. 30 percig pihentetjük. Szitán áttörjük, majd félretesszük. Elkeverjük a borsot és a többi hozzávalót, majd hozzáadjuk az ecetet. Megmelegítjük, de nem forraljuk fel. A fűszerekkel, a megmaradt cukorral és sóval ízesítjük. Hozzákeverjük a paradicsomot, végül az egészet 15 percig főzzük.



Hozzávalók

1/2 kg hámozott zöld paradicsom kimagozva és összetörve
1/2 kg érett paradicsom kimagozva és összetörve
25 dkg tamarind
2 l fehérborecet
25 dkg barna cukor
5 dkg szultánamazsola

8 gerezd fokhagyma
3 kiskanál pirított koriander
1 evőkanál Cayenne-bors
2 kiskanál őrölt fahéj
10 zöld kardamomhüvely
2 kiskanál pirított, őrölt ördöggyökér
só

[A kelet édes íze

Otthon, édes otthon

A legnépszerűbb édességek közt ott találjuk a *khirt* (sűrű, tejben pépesre főzött rizs), a *burfit* (kondenzált tejből készített nyalánkság), a cukorral főzött friss sajttal ízesített *sandesht* (kardamomos-pisztáciás pite), a *rasghullát* (aludttejes, lisztes golyócskák édes szirupban) vagy a *shikhandot* (ízesített joghurt). Gyakran készítenek *guláb dzsámunt* is: tejporos-vajas lisztet vagy őrölt mandulát gyúrnak össze joghurttal, gombócokat formálnak, és forró olajban kisütik, majd sűrű sziruppal leöntik. A *dvaraka burfi*, a *luglu* vagy



a *halva* csicseriborsólisztből, friss gyümölcsből és diófélékből készül, a *laddu* pedig a Ganésa-ünnepségek jellegzetes áldozati süteménye.

Cukor: nádból és pálmából



A finomított cukor a Mughal-időszak idején terjedt el Indiában. Előtte aranyszínű granulátumot, finomítatlan cukrot használtak, például *gurt* (amelyet a datolyapálma nedvéből nyertek) vagy barna nádcukrot. A rádzs, vagyis a brit gyarmato-



sítás időszakában ezeket a termékeket azután egy második finomításnak is alávetették. Az ájurvéda azt tanítja, hogy főzzük meg a mézet, különben mérgezővé válhat. Édesítőszernek használhatunk rizscukrot vagy juharszirupot is.

Kulfi, az aranyosan csillogó indiai fagyalt

A sokszor arany-, vagy ezüstlappal (varak) díszített kulfi alapanyaga a besűritett tej. Íze és állaga – a tej sűrítéséből adódóan – izgalmasabb, mint a nyugati fagyaltok tejkrémje. A hűtők megjelenéséig kulfit csak a kulfi wallák, vagyis hivatásos fagyaltosok készítettek.

A kulfi elkészítése ma már nagyon egyszerű otthon is. Mivel keményebbre fagy, mint egy átlagos fagyalt, ezért ajánlatos 2-3 órával fogyasztás előtt áttenni hűtőbe a fagyasztóból, hogy kicsit felengedjen.

Pisztáciás kulfi

A tejet és a kardamomot lassú tűzön főzzük, míg az eredeti térfogat a negyedére vagy legalább a felére nem csökken. A kardamomot kivesszük, majd hozzáadjuk a pisztácia és a mandula felét. A keveréket lassú tűzön 10 percig főzzük, közben kevergetjük. Lefagyaszttjuk, és a félretett pisztáciával díszítve tálaljuk.

Hozzávalók

2 l friss tej
10 zöld kardamomhüvely
5 evőkanál cukor
1 dkg őrölt mandula
2,5 dkg pisztácia apróra vágva

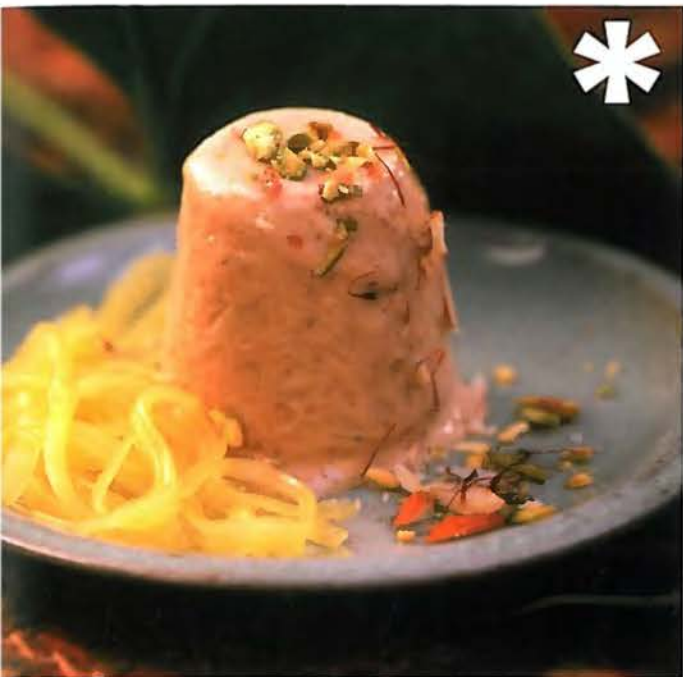


Kesudió



Az Amerikából származó kesudiót, amelyből sokféle édességet készítenek, eredetileg azért termesztették a partvidéken, hogy meggátolja az eróziót. Napjainkra India vált a világ első számú termelőjévé és exportőrévé.

Az indiai konyha édességei, desszertjei és fagyaltjai lenyűgözően változatosak, pedig viszonylag egyszerűen és kevés hozzávalóval – lényegében tejtermékekből, friss gyümölcsből, gabonából, csicseriborsólisztből és diófélékből – készülnek.



■ Hűsítő édesség



A kulfi a hinduizmus követői, de mindenekelőtt a krisnások számára is megfelelő étel, mivel nem tartalmaz tojást, csak a szent tehén tejét, amely mellett Govinda is pásztorkodott.



Legendás kávé, fűszeres tea

A legenda szerint a kávé a XVII. században érkezett Indiába: Baba Budan kereskedő hozta magával az első kávészemeket mekkai zarándokútfjáról. Bár a viktoriánus Indiában a teát brit szokás szerint is fogyasztották (de a tejjel és cu-

kkal egyszerre forralták fel), a helyiek már akkor is inkább a maszala teát részesítették előnyben, amelyet általában kardamommal és gyömbérrel ízesítettek. A fekete tea mellett Indiában nagyon népszerűek a zöld teafajták is.

Italok mértékkel

Az ájurvéda tanítása szerint étkezés közben annyi folyadékot kell inni, amennyi a gyomor negyedét megtölti, mert ez segíti az emésztést.

A joghurtitalok felfrissítik a testet, mint a lassi, amelyet kétféleképpen is készítenek: vízzel, rózsavízzel, cukorral vagy mézzel az édes változatot, fűszerekkel pedig a sósat. Szintén nagyon üdítő a nimmu pani (friss zöldcitromlé vízzel hígítva, édesítve) vagy a jeera pani (kömény-maggal, mentával, tamarinddal fűszerezett hideg víz). Megfázás ellen gyömbérből és citromból főznek gyógyteát, ha pedig fel akarnak melegedni, meleg tejet isznak.

Az indiaiak legjellegzetesebb alkoholos itala az arrak, a datolya-



vagy rizspálinka, amelyet gyakran fügével ízesítenek.



A puncs szó a hindi nyelvből származik, jelentése öt, ugyanis a hozzávalók száma is épp ennyi: arrak, cukor, citromlé, víz és fűszerek.



[Fűszeres italok

Rózsaszörbet

(gulab sharbet)

HOZZÁVALÓK (4 adaghoz)

55 dkg cukor, 7,5 dl víz, 1 evőkanál rózsavíz, 1 kiskanál piros ételfesték, jég, hideg víz és zúzott jég, fodormentalével.

ELKÉSZÍTÉS

A cukorból és vízből lassú tűzön szirupot főzünk. Lehűtjük, majd hozzáadjuk a rózsavízet és az ételfestéket. Tálalás: minden pohárba egy kis szirupot öntünk, erre jég, hideg víz és zúzott jég kerül. A szirup mennyiségét igény szerint növelhetjük vagy csökkenthetjük.



Limonádé

(nimbu pani)

HOZZÁVALÓK (4 adaghoz)

1,5 dl citromlé (vagy zöldcitromlé), 1 l víz, 5 evőkanál cukor, 1 evőkanál rózsavíz, 1/2 kiskanál só, jég (elhagyható).

ELKÉSZÍTÉS

A hozzávalókat alaposan összekeverjük. Hidegen kínáljuk egy vékony szelet citrommal vagy zöldcitrommal. A citromlé és cukor arányát ízlés szerint módosíthatjuk.



Sós joghurtturmix

(namkin lassi)

HOZZÁVALÓK (4 adaghoz)

1 pohár natúr joghurt, 6 dl víz, 1 kiskanál piritott, őrölt kömény, 2 kiskanál só, zúzott jég (elhagyható).

ELKÉSZÍTÉS

Egy csipet kömény kivételével a hozzávalókat összeturmixoljuk. Az italt poharakba töltjük (zúzott jéggel vagy anélkül). Egy csipetnyi köménnyel díszítve azonnal tálaljuk.



Gyömbértea

(adrak chai)

HOZZÁVALÓK

(4 adaghoz)

1/2 l víz, 3 evőkanál friss, finomra reszelt gyömbér, 6 evőkanál cukor (vagy méz), 1 csipet őrölt fekete bors, 1 pohár narancslé (vagy citromlé), apróra vágott fodormentalével.

ELKÉSZÍTÉS

A vizet a gyömbérrel fedő nélkül, nagy lángon 10 percig forraljuk. Beletesszük a cukrot, és addig kevergetjük, míg el nem olvad. Leszűrjük, közben a gyömbért a szűrőhöz nyomjuk, hogy a lehető legtöbbet nyerjünk ki belőle. Hozzáadjuk a borsot és a narancs- vagy citromlevet. Melegen kínáljuk.



Édes joghurtturmix

(mithi lassi)

HOZZÁVALÓK (4 adaghoz)

1 pohár natúr joghurt, 6 dl víz, 6 evőkanál cukor (vagy méz), 5 dkg puha gyümölcs (eper, málna, ribizli stb.), 3 evőkanál ízesített szirup.

ELKÉSZÍTÉS

Az alapanyagokat kézi habverővel vagy botmixerrel habosra keverjük. Behűtve vagy zúzott jéggel kínáljuk.



A Védák (szent írások) szerint kényelmes ülőhely, egy finom ital és pár kedves szó a legkevesebb, amit egy vendégnek adhatunk. A következőkben frissítőkből, gyógyteákból és turmixokból adunk egy kis ízelítőt.

Mandulatej (badaai karboocha)

HOZZÁVALÓK (4 adaghoz)

7,5 dkg dinnye- vagy napraforgómag,
1 kiskanál mák, 1,2 l tej, 10 szál sáfrány,
2 evőkanál méz, 2 evőkanál tört kesudió,
1 evőkanál tört mandula, 3 evőkanál hüvelyével együtt őrölt kardamom, 1 csipet fekete bors.

ELKÉSZÍTÉS

A dinnye- vagy napraforgómagot 30 perce vízbe áztatjuk. Lecsöpögtetjük, és a mákkal, valamint 1 evőkanál tejjel összeturmixoljuk. A sáfrányt 5 percig meleg vízben áztatjuk. A félretett tejet a többi hozzávalóval együtt felmelegítjük. Állandó kevergetés mellett beleöntjük a turmixot és a sáfrányos vizet. Jéghidegre behűtve kínáljuk.



Nyári mangó (panna)

HOZZÁVALÓK (4 adaghoz)

4 zöld mangó, 10 dkg barna cukor,
1/2 kiskanál őrölt kardamom, 6 dl hideg víz.

ELKÉSZÍTÉS

A mangót vízben 30 perc alatt megfőzzük. Lehúzzuk a héját, kivesszük a magját, a gyümölcshúst pedig félretesszük. Egy másik lábasban 2,5 dl vízben felforraljuk a cukrot. Amikor a cukor elolvadt, beletesszük a mangóhúst, majd további 10 percig főzzük. Amikor sűrűsödni kezd, levesszük a tűzről, és vagy megsózzuk, vagy kardamommal édesítjük. Hideg vízben elkeverjük, és sok jéggel kínáljuk.



Áldott bazsalikom

A bazsalikom (*Ocimum basilicum*) India egyik leghszentebb növénye. A helyiek *tulsinak* nevezik. A hindu szertartások fontos szereplője, emellett az otthonok és templomok díszé, ugyanis a növény Vishnu istenhez köthető. Az ősi hagyományok szerint bármilyen áldozat csak akkor igazán megfelelő, ha bazsalikomlevél is van benne. Nemcsak hatásos gyógyszer bronchitis és megfázás esetén, az indiai konyha is gyakran használja, főként frissítő italokhoz – melyek közül kettőt itt is bemutatunk – vagy levesekhez, halraguhoz, illetve édességekhez. Leforrázzhatjuk, vagy egyszerűen beleszórhatjuk az ételbe, de ne süssük meg, mert elveszíti átható és finom illatát.



Nyári tulsí (ka sherbet)

HOZZÁVALÓK (4 adaghoz)

2 kanál aszám (indiai tea), 6 dl víz, 2 kiskanál szárított bazsalikom, cukor, 2 kiskanál citromlé, zúzott jég, 4 szelet citrom a díszítéshez.

ELKÉSZÍTÉS

A tealeveleket forrásban levő vízbe tesszük. Beleszórjuk a bazsalikomot, és levesszük a tűzről. Kihűtjük, majd leszűrjük. A teát, cukrot és citromlevet összekeverjük. Zúzott jéggel megtöltött poharakban kínáljuk. Egy szelet citrommal és bazsalikomlevéllel díszítjük.



Téli tulsí (kadha)

HOZZÁVALÓK (4 adaghoz)

2 kardamomhüvely, 2 szegfűszeg, 1 kiskanál köménymag, 1 kiskanál édeskömény, 6 dl víz, 2 kiskanál szárított bazsalikom, méz.

ELKÉSZÍTÉS

Leszedjük a kardamom hüvelyét, majd a szegfűszeggel együtt feldaraboljuk. A köménnyel és édesköménnyel együtt kissé megpirítjuk, és amikor már füstöl, felöntjük a vízzel, majd hozzáadjuk a mézet és a bazsalikomot. Felforraljuk, ezután kis lángon további 2-3 percig főzzük.



[Fűszerkavalkád



1. Ördögyökér (hing)

A *Ferula asafoetida* név a perzsa *aza* (gyanta) és a latin *foetida* (bűzös) szavakból ered, a növény magja, amelynek gyökerét dolgozzák fel, a köményfélékhez tartozik. Ha a zöltségek vagy lencse piritása előtt öntjük a forró olajba, a szaga eltűnik. Megakadályozza a felfűvódást.

4. Görögszéna (meth)

A *Trigonella foenum-graecum* fűfélé, melynek leveleit zölden fogyasztják. Szögletes, barna magvait sokféle csatnihoz és desszerthez használják. Az indiai nők szülés után cukorral kevert görög-szénamagot esznek, hogy erősítsék a hátukat.

7. Gyömbér (adrak)

A *Zingiber officinalis* gyökértörzse. Frissen vagy szárított porként használják (ekkor be kell áztatni). Egyetlen kariból sem hiányozhat. Meghámozzák, felaprítják, majd mozsárban fokhagymával, natúr mandulával és egy kis vízzel az indiai konyha alapelemének számító pasztává dolgozzák össze. Alkalmas hasfájás és gyomorsavtúltengés orvoslására.

2. Koriander (dhania)

A *Coriandrum sativum* – koriander vagy bélenőfű – friss leveleit ugyanúgy használják, mint nyugaton a petrezselymet, de mindenekelőtt jellegzetes ízét kedvelik. A növényből felhasználhatók a magok is, a belőlük sajtolt olaj pedig levegősebbé teszi a túl sok keményítőt tartalmazó ételt. Illatát nagyra becsülik a parfümparban.

5. Mustár (rai)

A *Brassica juncea* sötét magvai kerekdedek, barnás-vöröses színűek. Csipős, dióra emlékeztető íze van, sokféle maszala alkotóeleme. Bengálban a pácoláshoz összetörik a mustármagot, a déli partokon olajban teszik el, hogy az íze kioldódjon.

3. Kardamom (elaichi)

Az *Elettaria cardamomum*ot a fűszerek királynőjének tartják. A gyömbérfélékhez tartozó kardamom szárított termés, ebből is a zöldet értékelik leginkább, de használják a nagyobb, fekete/szürke fajtát is. Édes és sós ételekhez egyaránt kiváló, a garam maszala nélkülözhetetlen alkotóeleme.

6. Konkoly (kalongi)

A fekete, könnyecsepp alakú *Nigella sativa* magjainak enyhe hagymaízük van, és főként zöltséges ételekhez, illetve *pakora* és *nán* készítéséhez használják. Vizelethajtó hatású, emellett alkalmas rovarok távoltartására is. Kenőcsként jó skorpiócsípésre.



Az indiai konyha egyik jellegzetessége, hogy a fűszereket ghiben vagy növényi olajban piritják egészben vagy őrölve (esetleg mindkétféleképpen), hogy ezáltal kioldódjanak a bennük rejlő ízek és illatok. A maszalakészítésnél ügyelni kell az időre: a görögszéna 30, a reszelt gyömbér 20, az őrölt koriander 15 másodperc alatt pirul meg.

A fűszerek, füvek és gyökerek alkotják az indiai konyhaművészet szívét-lelkét. Egyszerre több feladatuk is van: kiemelik az ízeket, gazdagabbá, illatosá és színessé varázsolják az ételeket, terápiás hatásuk pedig elősegíti általános jólétünket.



A kari

A kari Indiában két dolgot jelent: egy trópusi fát, melynek sötétzöld leveleit főzéshez használják, valamint az egyik legnépszerűbb és legismertebb indiai ételféleséget. Világszerte elterjedt a britek által a gyarmati időkben árusítani kezdett egyszerű fűszerkeverék, amellyel elvileg megspórolható a karireceptekben előírt fűszerek válogatása, őrlése, pirítása. Ezt a keveréket hívják *curry powdernek* (currypor).

Egy olyan országban, ahol a konyhaművészet alapelve, hogy minden ételhez különböző arányú, friss fűszereket kell elkeverni vagy megőrölni, az előre elkészített egyszerű fűszerkeveréknek még a gondolata is bizarr. Az indiai szakácsok számára a *curry* szó éppolyan sértő, mint egy kínai szakács számára a *chop suey*. Sokan úgy vélik, hogy a kari a *kahi* szóból származik, egy Észak-Indiában hagyományos joghurtos, csicseriborsóliszttel vagy *kari phuliával* sűrített szósz nevéből. De valószínűbb, hogy tamil eredetű és „mártást” jelent. Az indiai szakácsok a mai napig ebben a jelentésben használják a kari kifejezést.



■ Karilevél



■ A curry powder címkéje

Fűszernevek

Bár nem is olyan régen az indiai ételekben használatos fűszerek és füvek többsége még nem volt elérhető nyugaton, az indiai és pakisztáni bevándorlók letelepedése következtében sok olyan élelmiszerbolt is nyílt az európai városokban, melyekben most már könnyen hozzájutunk ezekhez az alapanyagokhoz.

Némelyikük a többi konyhában is ismert, de valójában más alfajhoz tartozik. Hogy megkönnyítsük az eligazodást, összeállítottunk egy listát a legfontosabbakról, hindi és tudományos nevüket is feltüntetve.

Név

Sáfrány

Kesar (*Crocus sativus*)

Fahéj

Alchini (*Cinnamomum verum*)

Szegfűszeg

Laung (*Eugenia caryophyllus*)

Kömény

Jeera (*Cuminum cyminum*)

Kurkuma

Haldi (*Curcuma longa*)

Erőspaprika

Mirch (*Capsicum annum*)

Édeskömény

Saunf (*Foeniculum vulgare*)

Babérlevél

Tej latta (*Laurus nobilis*)

Szerecsendió-virág

Javitri (*Myristica fragrans*)

Fodormenta

Pudina ki patti (*Mentha spicata*)

Szerecsendió

Jaiphal (*Myristica fragrans*)

Tamarind

Imli (*Tamarindus indica*)

Maszala: forró lélek

Garam maszala

India nyugati részén

HOZZÁVALÓK

3 kiskanál köménymag, 4 piros csili, 2 kiskanál szezámmag, 1 kiskanál édeskömény, 6 zöld kardamom, 1 kiskanál ajowan (kakukkfűhöz hasonló aromájú, de annál erősebb fűszer), 1 kiskanál koriander, 1 csipet ördögyökér.

ELKÉSZÍTÉS

Öntöttvas serpenyőben egészben megpirítjuk a fűszereket. Hozzáadjuk az ördögyökeret. Levesszük a tűzről, és papírtörlőn hagyjuk kihűlni. Finom porrá őröljük. Napfénytől védve, fertőtlenített és légmentesen záródó üvegben tároljuk.



Garam maszala

alaprecept

HOZZÁVALÓK

15 dkg köménymag, 6 dkg koriander, 5 dkg zöld kardamom, 3,5 dkg fekete kardamom, 20 fahéjrúd (kb. 2,5 cm-esek), 2 dkg szegfűszeg, 10 dkg édeskömény, 1,5 dkg babérlevél, 2 egész szerecsendió.

ELKÉSZÍTÉS

Öntöttvas serpenyőben 3 percig közepes lángon pirítjuk a fűszereket, míg enyhén füstölni kezdenek. Levesszük a tűzről, és papírtörlőn kihűtjük. A keveréket megdaráljuk vagy mozsárban finomra törjük. A keveréket közvetlen napfénytől védve, fertőtlenített és légmentesen záródó üvegben tároljuk. Egy hónapra belül használjuk fel.



Garam maszala

India északi részén

HOZZÁVALÓK

1 rúd fahéj (kb. 8 cm), 2 kiskanál köménymag, 1 kiskanál koriander, 4 babérlevél, 3-4 fekete kardamom, 10 szegfűszeg, 1 evőkanál szemes bors, 1/2 kiskanál őrölt szerecsendió-virág, 1 csipet őrölt szerecsendió, 8 szál sáfrány.

ELKÉSZÍTÉS

A sáfrány kivételével minden fűszert megpirítunk öntöttvas serpenyőben. Hozzáadjuk a sáfrányt, a szerecsendió-virágot és a szerecsendőt. Kihűtjük, és légmentesen záródó üvegben tároljuk.



Frissítő diók



Sokoldalú pálma

Az arékapálma (*Areca catchu*) magvait, melyeket helytelenül arékadiónak is neveznek, széles körben használják. Indiában főként serkentő, emésztést elősegítő és szíverősítő hatása miatt rágják, mivel tanninokban és alkaloidokban igen gazdag.



Ezeréves gyakorlat

Ez a szokás legalább 2000 évre nyúlik vissza Indiában, a vallási és kulturális rituálék, de a mindennapi élet alapvető része is. Az arékatermésre az orvosi szakirodalom tévesen „bételborsként” utal.

Indiaszerte mindenhol egyedi receptek alapján keverik a fűszereket (maszala), amelyek anyáról leányra szállnak. A garam maszala szó szerint „csípős fűszereket” jelent, ezt a főzés végén adják az ételekhez, hogy felpeszítsék az érzékeket.

Ötfűszerkeverék

phoron

HOZZÁVALÓK

Azonos mennyiségű köménymag, édeskömény, görögcséna, fekete mustármag és konkoly.

ELKÉSZÍTÉS

Ezt a keveréket a bengáli konyhában forró olajban megpirítják, majd zöldséget, lencsét vagy más hüvellyest adnak hozzá.



Paan

maszala



HOZZÁVALÓK ÉS ELKÉSZÍTÉS

A keverék legfőbb összetevőjéről, egy pálmafélé (paan) dió formájú terméséről kapta a nevét, amelyet több ázsiai országban is termesztene. Érósszehúzó hatású, a nyálát pirosra festi. Segíti az emésztést és frissíti a leheletet. Bár vannak területi eltérések, a hozzávalók a paanon kívül általában a következők: édeskömény, ánizs, mák, kardamom és babérlevél. Egyfajta gyomorkeserű, amelyet az indiaiak az étkezés végén fogyasztanak. Édes-savanyú íze miatt kezdetben kissé kellemetlennek tűnhet, de pár pillanat elteltével már csak friss érzet marad a szájban. Minden indiai településen számtalan paant árusító üzlet található.

Tandúri

maszala

HOZZÁVALÓK

2 evőkanál köménymag, 2 evőkanál koriander, 1 fahéjrúd (kb. 2 cm), 1 kiskanál szegfűszeg, 1 kiskanál csilipor, 1 kiskanál gyömbérpor, 1 kiskanál kurkumapor, 1 kiskanál fokhagymapor, 1 kiskanál szerecsendióvirág-por, 1 kiskanál só, 1/2 kiskanál piros ételfesték.

ELKÉSZÍTÉS

Az egész fűszereket addig pirítjuk, míg füstölni nem kezdenek. Lehűtjük, megdaráljuk, és összekeverjük a többi porított fűszerrel, sóval és ételfestéssel.



Rágó helyett maszala

Az utóbbi években egyre elterjedtebb a paan maszalával fűszerezett aréka rágása. Szinte mindenütt éppoly népszerű, mint a nyugati világban a rágógumi.



Hogyan készül?

A lágy magot szeletekre vágják, arékalevélbe csomagolják, és meglocsolják zöldcitromlével. Fűszerezhető még kardamommal, szerecsendióval vagy szegfűszeggel. Mivel cukrot nem tartalmaz, a fogakat nem rongálja, ellenben jótékony hatással van a fogínyre.





RECEPTEK LÉPÉSRŐL LÉPÉSRE >>

Korianderes répakrémleves

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

30 dkg sárgarépa
1 kisebb hagyma
5 dkg friss gyömbér
3 gerezd fokhagyma
1 l víz
1 csokor koriander
1 kiskanál koriandermag
1/2 kiskanál Cayenne-bors
1/2 evőkanál kurkuma
1 kiskanál édeskömény
1/2 kiskanál köménymag
2 paradicsom
2 evőkanál napraforgóolaj
2 evőkanál csicseriborsóliszt
1 csapott evőkanál barna cukor
1/2 citrom

ESZKÖZÖK

kés
vágódeszka
konyhai robotgép
lábás
habverő
nagy tál
mozsár
zöldséghámozó

KORIANDER

A kerek, bézs színű és nagyon illatos koriander finomra őrölt magja az indiai konyha egyik legfontosabb fűszere, a friss korianderlevelet pedig pontosan úgy használják, mint mi a petrezselymet. Nagyon jól illik más fűszerekhez, mint például a rozmaring, a kakukkfű és a kapor.



A hagyományos indiai konyhát nem elsősorban a leveseiről ismerjük, de ma már sokan rákaptak a forró vagy jéghideg zöldség- és krémlevesekre, amelyekben az a legizgalmasabb, hogy a más konyhákból átvett recepteket is teljesen a maguk ízlésére formálták.



Korianderes répakrémleves

»1 ELŐKÉSZÍTÉS



A hagymát meghámozzuk, és vékony karikákra vágjuk. Megtisztítjuk és feldaraboljuk a répát.

»2

A gyömbért meghámozzuk, majd feldaraboljuk. Konyhai robotgépben 2-3 evőkanál vízzel pépesítjük.



»5 A FÚSZEREK

A koriander- és köménymagot mozsárba tesszük, és finomra törjük.



»6

Hozzáadjuk a kurkumát és Cayenne-borsot.



»9



Amikor felforrt, 40 percig közepesgyenge lángon főzzük, míg a répa puhára fő (a főzési idő a répa vastagságától is függ).

>>3



A megtisztított fokhagymát finomra aprítjuk.

>>4

A paradicsom héját lehúzzuk (forró vízbe mártva könnyen lejön), kimagozzuk és felkockázzuk.



>>7



Megmossuk és apróra vágjuk a korianderlevelet.

>>8 FŐZÉS



A répát, hagymát, gyömbérpürét és felaprított fokhagymát egy l vízben felforraljuk.

>>10

Amikor megpuhult, levesszük a tűzről, hozzáadjuk a paradicsomot, majd kihűtjük.



>>11 PÉPESÍTÉS



Átszedjük egy nagyobb tálba és botmixerrel finom pürévé turmixoljuk.

» Korianderes répakrémleves

»12

A pürét szűrőn áttörjük, hogy teljesen homogén, sima krémet kapjunk. Félretesszük.



»13 SÚRÍTÁS



Az olajat lábasba öntjük és felhevítjük. A csicseriborsólisztet először nagy lángon 10–15 másodpercig, majd mérsékelt lángon, állandó kevergetés mellett további 2 percig pirítjuk benne.

»16

Hozzáadjuk a cukrot, a citromlevet és az apróra vágott koriander felét.



»17 BEFEJEZÉS



A mozsárban megtört fűszerekkel ízesítjük, és alaposan összekeverjük.

VARIÁCIÓK

Lágy és fűszeres

Hozzávalók 4 személyre: 1 kg paradicsom, 1 pohár paradicsomlé, 2 evőkanál reszelt gyömbér, 4 gerezd megtisztított finomra vágott fokhagyma, 4 kardamom, 1 kiskanál Cayenne-bors, 1 l víz, 5 dkg csicseriborsóliszt, 5 dkg vaj, 2 evőkanál cukor, 3 evőkanál olaj, 6 szál apróra vágott koriander, só.

Elkészítés: A paradicsomot meghámozzuk, kimagozzuk és kockákra vágjuk. Egy nyeles lábasba tesszük a reszelt gyömbérrel, a felapított fokhagyma felével, a kardamommal, borssal és vízzel együtt. Felforraljuk, azután nagyon gyenge lángon kb. 40 percig lefedve főzzük. Egy másik lábasban megolvasztjuk a vajat, majd beleszórjuk a

lisztet. Pár percig pirítjuk, majd felöntjük a paradicsomlével. Kézi habverővel elkeverjük a csomókat, azután még néhány percig főzzük és a paradicsomleveshez adjuk.

Cukorral és sóval ízesítjük. Amikor kész, szitán áttörjük, és korianderrel díszítve azonnal tálaljuk.



»14

Beleöntjük a félretett pürét, kézi habverővel jól elkeverjük, hogy ne legyen csomós.



»15

Felforraljuk, majd közepes lángon további 5 percig főzzük.



»18

TÁLALÁS

A krémlevest tálkákba merjük, és a félretett korianderrel díszítjük.



[Szamosza

HOZZÁVALÓK

A TÉSztÁHOZ

45 dkg liszt

1 kiskanál só

4 evőkanál vaj

2 dl víz

A TÖLTÉKHEZ

40 dkg krumpli

1 csésze zöldborsó

1 kiskanál köménymag

1 kiskanál koriandermag

2 evőkanál ghí vagy napraforgóolaj

bőséges napraforgóolaj a sütéshez

1 kisebb hagyma

1/2 kiskanál kurkuma

1/2 kiskanál garam maszala

1 friss zöld csilipaprika

2 dkg friss gyömbér

1/2 citrom

4 friss korianderágacska

ESZKÖZÖK

kés

vágódeszka

serpenyő

sodrófa

mozsár

műanyag háztartási fólia

8 cm átmérőjű tésztaazagató

lábas

kenőecset

BÁRMILYEN ZÖLDSÉGBŐL

Ebben a receptben a töltelék fő alkotóeleme a krumpli, de a szamosza ízét nem ez határozza meg, hanem a fűszerek. A burgonyát helyettesíthetjük karakteresebb ízű zöldséggel, például sütőtökkel, répával, padlizsánnal vagy ezek keverékével.



Ezt a jellegzetes töltött batyut Bombay- és Kalkutta-szerte megkóstolhatjuk az utcai ételárusoknál. Általában csatnival tálalják, és bármilyen töltelékkel elkészíthető: hússal, zöldséggel vagy csak fűszerkeverékkel.



»1 A TÉSZA



A lisztet tálba szitáljuk, hogy könnyebb legyen gyúrni. Hozzáadjuk a vajat.

»2

A vajat elmorzsoljuk a liszttel.



»5

Kihűtjük, majd meghámozzuk és kockákra vágjuk.



»6 A BORSÓ



Forrásban levő enyhén sós vízben 5 percig főzzük a borsót. Amikor kész, leszűrjük és félretesszük.

»9 TÖLTELÉK



A hagymát meghámozzuk és apróra vágjuk. A gyömbért megtisztítjuk és nagyon apróra daraboljuk, esetleg lereszeljük. Megmossuk a csilipaprikát és felaprítjuk.

»10

Egy nagy serpenyőben két evőkanál olajat hevítünk, és közepes lángon egyenletesen aranyárára pirítjuk benne a hagymát.



>>3

A lisztmorzsához langyos vizet adunk, és rugalmas tésztát gyúrunk. Műanyag háztartási fóliával letakarjuk, és 20 percig a hűtőben pihentetjük.



>>4



A krumplit megmossuk, és héjában puhára főzzük.

>>7 FÜSZEREK

Egy kis serpenyőt zsiradék nélkül felhevítünk, és enyhén megpirítjuk benne a köménymagot. Levesszük a tűzről, és a mozsárba öntjük. A koriandermagot is megpirítjuk, és szintén a mozsárba öntjük.



>>8



A pirított fűszereket majdnem egészen porrá törjük.

>>11

A mozsárban tört fűszereket, a kurkumát, a garam maszálát, a krumplit, a borsót, a csilit és a gyömbért a hagymához adjuk. A hozzávalókat alaposan összekeverjük, és lassú tűzön 10 percig főzzük.



>>12

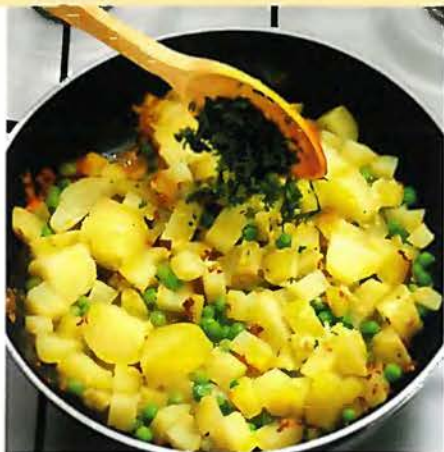


Fél citrom levét kifacsarjuk. A friss koriandert apróra vágjuk.

» Szamosza liposmá liposza

»13

Az apróra vágott koriandert is a töltékhez adjuk. **Megsózzuk**, meglocsoljuk a citromlével, majd kihűtjük.



»14 NYÚJTÁS

Kivesszük a tésztát a hűtőből, és négy darabba vágjuk. Lisztezett felületen sodrófával, egyenként kb. 3 mm vastagra nyújtjuk, majd tészta-szaggatóval 8 cm átmérőjű köröket vágunk ki belőlük.



» FORTÉLY

A **tölték állaga** nemcsak az alapanyagoktól függ, hanem attól is, hogy miként készítjük el. A zöldborsó és a kockákra vágott krumpli könnyen kihullik a szamoszából, amikor beharapunk. De ha a töltéket valamilyen csatnival gazdagítjuk, illetve a fűszerekkel együtt például friss sajtot keverünk bele, a tölték jobban összeáll, és a szamosza is kényelmesebben fogyasztható.

»17 SÜTÉS



Magas falú serpenyőben bőséges mennyiségű olajat hevítünk, és egyszerre 2-3 szamoszát aranyszínre sütünk benne. Amikor kész, konyhai papírtörőre szedjük, hogy felitassuk a felesleges zsíradékot.

VARIÁCIÓK

Rengeteg fűszerrel

Hozzávalók 4 személyre:
10 dkg áttört paradicsom,
2 kiskanál napraforgóolaj,
1 kiskanál őrölt fahéj, 1/2 kiskanál őrölt szegfűszeg,
1 kiskanál garam maszala,
1 zöld csilipaprika apróra vágva, 1 hagyma felaprítva,
1 gerezd fokhagyma feldarabolva, 1 kiskanál kurkuma,
2 kiskanál reszelt friss gyömbér, 50 dkg darált

bárány- vagy sertéshús, 1 csésze zöldborsó.

Elkészítés: Nagy serpenyőben olajat hevítünk, és üvegesre pároljuk benne a hagymát. Hozzáadjuk a felaprított fokhagymát, csilit és gyömbért, 2 percig közepes lángon piritjuk. Fahéjjal, szegfűszeggel, kurkumával, garam maszával fűszerezzük, és 3-4 percig lassú tűzön tovább pároljuk a keveréket.

Beletesszük a darált húst, közepes lángon megpirítjuk, és közben folyamatosan kevergetjük, hogy a hús ne álljon össze. Addig piritjuk, míg aranyszínű nem lesz. Hozzáadjuk az áttört paradicsomot, elkeverjük, majd tovább 10

percig főzzük. A serpenyőt időnként megrázogatjuk, nehogy a hús leragadjon. Beletesszük a borsót, és lefedve 5 percig főzzük. Ezután levesszük a fedőt a töltékről, és 3-4 perc alatt elfőzzük a levét.

Levesszük a tűzről, és teljesen kihűtjük, mielőtt megtöltenénk vele a szamoszát.



»15 TÖLTÉS

A kivágott tészta-
lapokra töltelé-
ket halmozunk.
Ecsettel megned-
vesítjük a tészta
szélét, majd
félbehajtjuk úgy,
hogy félholdat
formázzon.



»16



Villával összenyomjuk a tésztabatyuk széléit.

»18

TÁLALÁS

A többi tésztabatyut is
ugyanígy megsütjük,
papírtörőre szedjük,
és forrón tálaljuk.



[Puláv

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

40 dkg basmati rizs
1 kiskanál köménymag
4 evőkanál olaj
2 evőkanál nyers, hámozott mandula
2 evőkanál szultánamazsola
2 közepes hagyma
2 rúd fahéj
1 csapott evőkanál barna cukor
1 evőkanál kardamom
2 dkg friss gyömbér
1 kiskanál szálas safrány
3 evőkanál tej
2 babérlevél
1 pohár kokusztej
1 pohár víz
1 csésze zöldborsó

ESZKÖZÖK

serpenyő
lábas
kés
szűrőkanál
fakanál
vágódeszka
szűrő
konyhai papírtörő

KÜLÖN-KÜLÖN

Mivel a pulávot sokféle, eltérő főzési idejű zöldséggel készítik, ügyelni kell arra, hogy egyik se maradjon túl nyers, illetve puhuljon meg túlságosan. Érdemes külön-külön előfőzni a keményebbeket, így a végén egyszerre kerülhetnek az ételbe, és az ízek jól összeérnek.



A puláv számtalan változatban készülő, népszerű zöldséges-fűszeres rizsétel, amelyet olajos magvakkal gazdagítanak. Elkészítésének titka, hogy a jó minőségű basmati rizst kicsit megpirítják, mielőtt felöntenék, így a rizsszemek nem tapadnak össze főzés közben. A kókusztej lágyítja a fűszerek ízét, de helyettesíthető zöldség- vagy húslevessel is.



[Puláv *hagyma és rizs*

»1 A RIZS

A rizst bő vízben leöblítjük. Amikor már teljesen tiszta, tálba tesszük, és annyi hideg vizet öntünk rá, hogy ellepje. Fél órát állni hagyjuk.

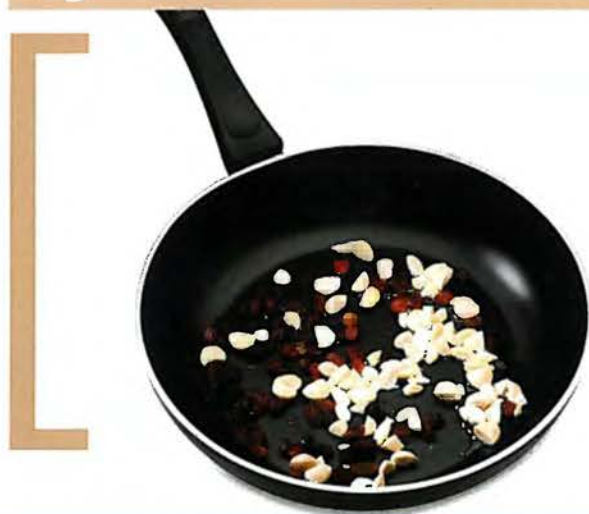


»2

Leszűrjük és lecsöpögtetjük.



»5



Közepes lángon, olajban megforgatjuk a mandulát és a **mazsolát**, vigyázva, nehogy megégjenek. Levesszük a tűzről és konyhai papírtörlőre szedjük, hogy felitassuk a felesleges zsíradékot.

»8



A hagymát kivesszük a serpenyőből, és papírtörlőre szedjük.

»9

Meghámozzuk és apróra daraboljuk a **gyömbért**, és fokhagymanyomóval ki-nyomjuk a levét.



>>3 FŰSZEREK

Zsiradék nélkül felhevített serpenyőben nagy lángon megpirítjuk a köménymagot. Ezután levesszük a tűzről és félretesszük.



>>4



A mandulát feldaraboljuk.

>>6



A hagymát meghámozzuk és vékonyan felszeleteljük.

>>7



A felszeletelt hagymát közepes-erős lángon aranybarnára pirítjuk.

>>10



A sáfrányt 3 evőkanál langyos tejbe keverjük.

>>11 FŐZÉS

A serpenyőbe rakjuk a rizst és a köménymagot, hozzáadjuk a fahéjat, a kardamomot, a cukrot, a sót, a gyömbérlevet, és felöntjük a sáfrányos tejgel.



>> Puláv

>> 12



Közepes-erős lángon, állandó kevergetés mellett 5 percig főzzük.

>> FORTÉLY

A rizsfőzés titka az, hogy piritás után mindig csak annyi vízzel öntsük föl, amennyit magába tud szívni, így a rizsszemek tökéletes állagúak lesznek, nem tapadnak egymáshoz. Az így készített rizst – a hozzávalóktól függetlenül – pulávnak hívják, és sokféle indiai ételhez kínálják köretként.

>> 15



A mazsola, mandula és hagyma felét a rizshez adjuk, és alaposan összekeverjük.

>> 16

Amikor a rizs magába szívta az összes folyadékot, és megpuhult, levesszük a tűzről.



VARIÁCIÓK

Indiai ízekkel

Hozzávalók 4 személyre: 40 dkg basmati rizs, 1 nagyobb hagyma, 8 evőkanál ghí (vagy napraforgóolaj), 1 evőkanál jamaikai bors, 1 csésze szultánamazsola, 4 tojás, 7 dl szárnyashúsleves.

Elkészítés: A rizst megmossuk, majd leszűrjük és lecsepegtetjük. A hagymát meghámozzuk és felapritjuk. Serpenyőben 6 evőkanál ghít olvasztunk, és

közepes lángon aranybarnára piritjuk benne az apróra vágott hagymát. A serpenyőből konyhai papírtörőre szedjük, hogy felitassuk róla a főlöleges zsíradékot. A serpenyőben maradt ghíben közepes lángon 1 percig piritjuk a borsot. Hozzáadjuk a rizst, és

állandó kevergetés mellett egyenletesen aranszínűre piritjuk. Felöntjük a húsleves-sel, és megsózzuk. Lefedjük, és közepes-erős tűzön 10 percig főzzük. Megkeverjük, újra lefedjük, és további 5 percig gyenge tűzön puhítjuk. Újra megkeverjük, lefed-



>> Angol piláf

jük, levesszük a tűzről, és 10 percig pihentetjük. 4 tojást 10 perc alatt keményre főzünk, leszedjük a héját, és mindegyiket félbevágjuk. Két evőkanál ghít serpenyőben felmelegítünk, hozzáadjuk a mazsolát, és közepes lángon 1 percig piritjuk. A rizst a főtt tojással, a pirított hagymával és mazsolával díszítve, melegen tálaljuk.

»13 BEFEJEZÉS

Felöntjük a kókusztejjel és a megmelegített vízzel, majd beletesszük a babérlevelet.



»14



8 percig nagy lángon főzzük, azután hozzáadjuk a zöld-borsót. Megkeverjük, és lassú tűzön további 10 percig együtt főzzük a hozzávalókat.

»17

TÁLALÁS

A félretett mazsolával, mandulával és hagymával díszítve forrón tálaljuk.



[Bengáli lencse

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

25 dkg sárga lencse

8 dl víz

2 evőkanál ghi vagy napraforgóolaj

1 evőkanál szultánamazsola

2 gerezd fokhagyma

1 evőkanál friss gyömbér

1 friss zöld csili (elhagyható)

1 rúd fahéj

1/2 kiskanál köménymag

1/2 kiskanál Cayenne-bors

1/2 kiskanál őrölt kurkuma

1 paradicsom

1 csapott evőkanál barna cukor

2 szál friss koriander

ESZKÖZÖK

lábas

tál

vágódeszka

kés

fakanál

szűrő

serpenyő

LENCSE

Az indiai konyhában gyakori köret a lencse, amelynek igen magas a fehérjetartalma. A tucatszámú különböző lencsefajtát nagyon sok változatban készítik. Népszerű például a vörös lencséből készült köret, különösen azért, mert a legtöbb száraz hüvelyesből eltérően áztatás nélkül is hamar megfő.



Indiában sok a vegetáriánus, ezért nélkülözhetetlenek a fehérjékben gazdag növényi magvakat tartalmazó ételek, mint például a hüvelyesekből főzött, gazdagon fűszerezett, többnyire pikánsan csípős dál. Leggyakrabban lencséből készítik, de nagyon finom a borsó-, szárazbab- vagy csicseriborsódál is.



[Bengáli lencse *ajapsad lense*

»1 ÁZTATÁS



A lencsét tálba tesszük, annyi vizet öntünk rá, hogy ellepje, és 40 percig áztatjuk.

»2

Lecsöpögtetjük, majd 8 dl vízzel együtt lábasba tesszük.



»5 A FÚSZERES ZÖLDSÉGEK

A fokhagymát megtisztítjuk és apróra vágjuk. A gyömbért felaprítjuk. A csilit megmossuk és feldaraboljuk.



»6



Bevagdossuk a paradicsomot, majd néhány másodpercre forrásban levő vízbe mártjuk, hogy könnyedén le tudjuk húzni a héját.

»9

A többi olajat egy nagyobb serpenyőbe öntjük, beletesszük a felaprított hagymát, gyömbért, csilit és a darabokra tört fahéjat.



»10



Gyakori kevergetés mellett óvatosan pírítjuk, hogy ne égjen oda.

>>3 ELŐFŐZÉS



A lábast tűzre tesszük, a lencsét felforraljuk. Kisebbre vesszük a lángot, és további 30 percig főzzük.

>>4

Megsózzuk, ezután a lábast levesszük a tűzről, és félretesszük.



>>7

Lehúzzuk a paradicsom héját, félbevágjuk, a velőt kikanalazzuk, a paradicsom húsát 1 cm-es kockákra vágjuk.



>>8

Serpenyőben 1 evőkanál olajat hevítünk, és kb. 1 percig pirítjuk benne a mazsolát. Konyhai papírtörlőre szedjük, hogy felitassuk róla a felesleges zsiradékot.



>>11



Hozzáadjuk a köményt, a kurkumát és a Cayenne-borsot, megkeverjük, majd azonnal belekeverjük a paradicsomot is.

» Bengáli lencse *laphasid lapshin*

»12

A fűszeres zöld-ségeket közepes lángon 5 percig főzzük.



»13



Hozzáadjuk a cukrot, alaposan összekeverjük, majd az egészet a lencséhez adjuk. A lencsét visszatesszük a tűzre.

»15

A koriandert megmossuk, és apróra vágjuk.



»16



A lencsét levesszük a tűzről, és mélytányérokba merjük.

VARIÁCIÓK

Maszúri előétel

Hozzávalók 4 személyre:

25 dkg vörös lencse, 5 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál tamarindpüré, só, 30 dkg sütőtök, 1 hagyma, 3 paradicsom, 1 kisebb darab gyömbér, 1 kiskanál őrölt koriander, 1/2 kiskanál köménymag, 1 kiskanál Cayenne-bors, 1/2 citrom leve, 1 evőkanál napraforgóolaj.
Elkészítés: A fokhagymát megtisztítjuk és felaprítjuk.

A tamarindpürét tálba tesszük, és összekeverjük 1 dl vízzel. A paradicsomot forró vízbe mártjuk, a héját lehúzzuk, félbevágjuk, kimagozzuk, és feldaraboljuk. 1,5 l vizet lábasba öntünk, beletesszük a lencsét, a sőt, a meghámozott és 2 cm-es kockákra vágott sütőtököt, az apróra vágott hagymát, a paradicsomot, a felaprított fokhagyma felét, a meghámozott és lereszelt

gyömbért, a koriandert, a köményt és a Cayenne-borsot. Felforraljuk, majd lassú tűzön addig főzzük, míg a lencse meg nem puhul. Levesszük a tűzről, majd habverővel vagy botmixerrel darabosra keverjük. Serpenyőben 1 evőkanál olajat hevítünk, és enyhén arany színűre pirítjuk benne a félretett fokhagymát. A lencsét a pirított fokhagymával megszórva, melegen tálaljuk.

» Vörös lencse



»14 BEFEJEZÉS



Lassú tűzön addig főzzük, míg a lencse teljesen megpuhul, de nem esik szét.

»17

TÁLALÁS

A mazsolával és az apróra vágott korianderrel meghintve, forrón tálaljuk.



[Kókuszos garnélakari]

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

75 dkg nagyobb garnéla

1/2 citrom

3 evőkanál olaj

1 kisebb hagyma

1/2 evőkanál kurkuma

1 rúd fahéj

4 szegfűszeg

1 kiskanál kardamom

5 dkg friss gyömbér

3 gerezd fokhagyma

1 kiskanál Cayenne-bors

1,5 dl tej

ESZKÖZÖK

vágódeszka

kés

serpenyő

tál

mozsár

citromfacsaró

fakanál

KÓKUSZTEJ

Kókusztejnek nem a dió belsejében levő folyadékot nevezik, hanem a lereszelt, vízbe áztatott, leszűrt, majd kiperéselt gyümölcsből nyert levét. A konzerv kókusztejet helyettesíthetjük úgy, hogy a kókuszreszeléket vízben felforraljuk, állni hagyjuk, majd szűrőn átnyomkodjuk.



Ez az étel a bengáli térség egyik specialitása. Fűszeres, ugyanakkor a kókusztejnek köszönhetően édeskés ízű ragu, amely kitűnően illik a basmati rizshez. A garnélát nem szabad túlfőzni, mert könnyen lisztes mellékízt kaphat.



[Kókuszos garnélakari *lepeses lepeses*

»1 A GARNÉLA

A garnélát megtisztítjuk, a fejét leszedjük, de a farkát meghagyjuk, hogy díszítsen.



»2



A garnélát hosszában felhasítjuk, és az emésztőcsatornát egészben kiszedjük.

»5 A HAGYMA



A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk és apróra vágjuk.

» FORTÉLY

A gyömbér (*Zingiber officinalis*) többféle formában beszerezhető: frissen, szárítva, reszelve, szirupban vagy ecettel marinírozva. Ha friss gyömbért veszünk, meg kell hámozni és darabokra kell vágni, mielőtt az ételbe tennénk. A szárított gyömbért szintén meg kell hámozni, mielőtt lereszelnénk. Főzéshez a friss vagy szárított gyömbér a legalkalmasabb, mert íze intenzívebb, mint az őrölt változaté.

»7

A szegfűszeget mozsárba tesszük és megtörjük.



»8 PIRÍTÁS

Olajat öntünk a serpenyőbe, majd beletesszük az apróra vágott hagymát.



>>3

1/2 citromot
kifacsarunk.



>>4

A garnélát és a
citromlevet tálban
összekeverjük,
és öt percre állni
hagyjuk.



>>6 FŰSZEREK



A gyömbért meghámozzuk, felsze-
leteljük, majd a szeleteket finomra
aprítjuk.

>>9



Közepes lángon arany színűre pirítjuk.

>> FORTÉLY

A szegfűszeg frissességéről úgy bizonyosodhatunk meg,
hogy körömmel kicsit összenyomjuk: ha friss, olajat en-
ged. Bár öröve is árusítják, szemes változatot vásároljunk,
és felhasználás előtt mi magunk daráljuk vagy törjük meg.

A hagymás étel ízletesebb és illatosabb lesz, ha teszünk
bele egy csipet szegfűszeget.

» Kókuszos garnélakari *krill*

»10

A pirított hagymához adjuk a kurkumát, a szegfűszeget, a fahéjat, a kardamomot, az apróra vágott fokhagymát és a gyömbért.



»11



»13



Felforraljuk, azután közepes lángon további 5 percig főzzük.

»14

BEFEJEZÉS

Beletesszük a garnélát, és 5 percig forraljuk.



VARIÁCIÓK

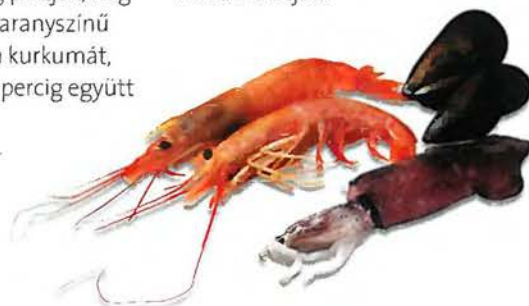
Tengeri izek Goából

Hozzávalók 4 személyre: 50 dkg friss garnéla, 12 kék-kagyló, 2 megtisztított tinta-hal, 2 közepes hagyma, 1 gerezd fokhagyma, 5 evőkanál áttört paradicsom, 2 csapott evőkanál friss reszelt gyömbér, 1 kiskanál erős őrölt csili, 1 csapott evőkanál őrölt kurkuma, 1 evőkanál cukor, 1 evőkanál olaj, só.

Elkészítés: A kék-kagylót megtisztítjuk, és kevés vízben felforraljuk. Addig főzzük, míg a kagyló kinyílik. Ezután a héját leszedjük és eldobjuk. A hagymát meghámozzuk, vékony szeletekre vágjuk. Mozsárban szétgyomkodjuk a fokhagymát. A gyömbért meghámozzuk és lereszeljük. Megtisztítjuk a garnélát, a tintahalat 4 cm-es kockákra vágjuk. A tintahal-kockákat behasítjuk, de nem

vágjuk szét. Mély serpenyőben olajat hevítünk, és közepes lángon megpirítjuk benne a hagymát, fokhagymát, valamint a gyömbért. Időnként megkeverve addig pirítjuk, míg a hagyma lágy és aranyszínű lesz. Hozzáadjuk a kurkumát, a csilit, és néhány percig együtt is pirítjuk. Beletesszük a tengeri gyümölcsseit, 5 perc alatt

összemelegítjük a többi hozzávalóval, majd hozzáadjuk a cukorral meghintett áttört paradicsomot, és közepes lángon további 5 percig főzzük. Forrón tálaljuk.



»12 A KÓKUSZTEJ

Állandó kevergetés mellett kb. 1 percig pírítjuk.



Beleszórjuk a Cayenne-borsot, megkeverjük, majd felöntjük a kókusztejjel. Megsózzuk, és újra megkeverjük.

»15

TÁLALÁS

A kariból kivesszük a fahéjat, és forrón tálaljuk. Nagyon jól illik hozzá mind a barna, mind a basmati rizs.



[Halbatyu

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

10 dkg reszelt kókusz

1/2 pohár víz

10 szál koriander

5 szál fodormenta

6 gerezd fokhagyma

1 csapott evőkanál köménymag

1/2 citrom

2 evőkanál barna cukor

só

2 evőkanál olaj

80 dkg fehér húsu hal vagy 60 dkg
halfilé (farkassügér, horgászhal, nyelvhál,
pangasius vagy más harcsaféle)

ESZKÖZÖK

sütőpapír

turmixgép vagy konyhai robotgép

serpenyő

tűzálló tál

citromfacsaró

kés

fakanál

vágódeszka

KÓKUSZ

A friss kókusz rendkívül tápláló. Rengeteg vitamint, nyomelemet, telítetlen zsírt és rostot tartalmaz. Nyersen darabolva vagy reszelve kitűnően illik salátákba, de Indiában többnyire pirítva vagy kókusztej formájában kerül az ételekbe. A pirítástól felszabadulnak a kókusz aromái, és az étel zamata sokkal teltebbé, gazdagabbá válik tőle, a kókusztej pedig lágyabbá varázsolja az erősen fűszeres fogások ízét.



Indiában nagyon népszerű a banánlevélben sült patra nevű hal. A banánlevelet nyugodtan helyettesíthetjük sütőpapírral vagy akár alufóliával is, a friss reszelt kókuszt pedig kókuszreszelékkel, csak ezt felhasználás előtt meleg vízbe kell áztatni.



[Halbatyu

»1 ELŐKÉSZÍTÉS



Ha egész halat vettünk, megtisztítjuk, kiszedjük belőle a belsőségeket, és bő vízben megmossuk.

»2

Levágjuk a fejet, majd éles késsel kettévágjuk, ügyelve arra, hogy ne maradjon túl sok hús a gerincen.



»5



A két halszeletet félbevágjuk, és lehúzzuk róluk a bőrt úgy, hogy a késpengét alácsúsztatjuk. A halfilét felhasználásig a hűtőbe tesszük.

»8



A beázatott kókuszt hozzáadjuk a turmixgépben levő korianderhez és mentához a köménnyel és a meghámozott fokhagymával együtt, majd pépesítjük.

»9

1/2 citrom levét kifacsarjuk, a citromlét a turmixgépben levő krémhez adjuk, cukorral és sóval ízesítjük, majd az egészet újra össze-turmixoljuk.



»3

A halat megfordítjuk, és a másik oldalon is levágjuk a gerincről.



»4



Ellenőrizzük, hogy a halban nem maradt-e szálka. Ha mégis találunk, csipesszel kiszedjük.

»6

KÓKUSZKRÉM

A koriandert és a mentát megmosuk, a leveleket letépkedjük, a korianderét fel is vágjuk. A zöldfűszereket turmixgépbe tesszük.



»7



A reszelt kókuszot vagy kókuszreszeléket tálba tesszük, felöntjük 1/2 pohár meleg vízzel, és néhány percig pihentetjük, míg magába szívja a folyadékot.

»10



Serpenyőben 1 evőkanál olajat hevítünk, majd hozzáadjuk a turmixolt kókuszkrémet. 1-2 percig lassú tűzön átforgatjuk, hogy jobban kiadja az ízeket.

»11

ÖSSZEÁLLÍTÁS

A sütőpapírból kivágunk 4, egyenként 20 x 20 cm-es lapot, és egy-egy kanálnyi krémet teszünk mind-egyik közepére.



» Halbatyu

» 12

A halat megsózzuk, majd a kókuszkrémre fektetjük. Erre újabb kanálnyi pasztát kenünk.



» FORTÉLY

Ha banánlevéllel készítjük el a halat, az összegöngyölt batyukat feltétlenül kössük át konyhai zsineggel, hogy sütés közben ne nyíljanak ki.

» 15



180–200 °C-os sütőben a hal fajtájától, illetve a batyuk nagyságától függően 15–20 percig sütjük.

VARIÁCIÓK

» Haltikka

Marinált fűszerekkel

Hozzávalók 4 személyre:

A páchoz: 2 pohár natúr joghurt, 1 kisebb hagyma apróra vágva, 2 kiskanál reszelt gyömbér, 1/2 kiskanál őrölt koriander, 1/2 citrom leve, 2 kiskanál garam maszala, 1 kiskanál Cayenne-bors (elhagyható), 1 kiskanál só.

A nyárshoz: 50 dkg halfilé, 4 kisebb hagyma vastag

karikára vágva, 1 piros paprika, 1 zöldpaprika.

Elkészítés: A halat nagyjából egyforma méretű, de nem túl kis kockákra vágjuk. Megmosuk a paprikát, és a halkockákhoz hasonló méretűre vágjuk. A pác hozzávalóit egy nagyobb tálban összekeverjük, és bele tesszük a halat. Jól elkeverjük és néhány órát állni hagyjuk. Ezután kivesszük a pácból, és elkészítjük a nyársakat.

A paprikával kezdjük, utána változtatjuk a halat, hagymát és paprikát. Az utolsó darab is paprika legyen. A süttöt vagy a grillt előmelegítjük, és a nyársakat megsütjük vagy grilllezzük úgy, hogy a hal kívül megpiruljon, de a belseje még szaftos maradjon. Amint elkészült, azonnal tálaljuk.



»13

A sütőpapír széleit aláhajtjuk, hogy sütés közben ne folyjon ki a töltelék.



»14 SÜTÉS



A négy halbogyut hőálló tálra helyezzük úgy, hogy ne fedjék egymást.

»16

TÁLALÁS

A kész bogyukat nem csomagoljuk ki, hogy az illatok és aromák ne szökhessenek ki a halból. Forrón tálaljuk.



[Tandúri csirke

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

4 csirkecomb
2 kiskanál koriandermag
1 kiskanál köménymag
2 hagyma
3 gerezd fokhagyma
5 dkg friss gyömbér
4 szegfűszeg
2,5 dl natúr joghurt
1 citrom
2 evőkanál fehérborecet
1 kiskanál piros paprika
2 evőkanál garam maszala

ESZKÖZÖK

vágódeszka
kés
serpenyő
turmixgép
alufólia
reszelő
citromfacsaró
fakanál
grillcsipesz
mozsár
tűzálló tál

FÜSZEREK

Ahhoz, hogy a fűszerek aromája és illata a lehető legjobban érvényesüljön, érdemes otthon pirítani és darálni, illetve mozsárban törni őket. Ha erre nincs időnk, vagy bizonyos fűszereket nehéz egészben beszerezni, kénytelenek vagyunk őrölve kapható változatot használni. Mivel darálás után a fűszerek gyorsan veszítenek ízük-
ből és illatukból, előfordulhat, hogy a készen vásárolt fűszert kicsit bőségesebben kell adagolnunk.



A tandúri jelzővel azokat a húskételeket illetik, amelyek a tandúr (tandoor) nevezetű agyagkemencében készülnek. A húsokat előzőleg joghurt és fűszerek keverékében pácolják, ettől különleges, jellegzetesen indiai ízt kapnak.



[Tandúri csirke

>>1 ELŐKÉSZÍTÉS

A csirkecombok bőrét lehúzzuk, mindegyiket behasítjuk, de nem vágjuk át.



>> FORTÉLY

A csirke minősége alapvető fontosságú. A mélyhűtött csirke sokat veszít az ízéből, ezért ajánlatosabb friss húsból elkészíteni ezt a fogást. A legjobb, ha egy háznál nevelt csirkével dolgozunk, mert az étel sokkal zamatosabb lesz.

>>4



A pirított magokat és a szegfűszeget mozsárba öntjük és megtörjük.

>> FORTÉLY

A koriander (*Coriandrum sativum*) koriandrumként vagy népi nevén bélendfűként is ismert. A keleti konyhákban nagyon gyakran használják, leginkább savanyításhoz éppúgy, mint nálunk. A magok íze kicsit kesernyés (ezt a piritás elfedi), illata pedig nagyon kellemes.

>>6

A citromot félbevágjuk és kifarjuk a levét.



>>7

A joghurtot a hagymával, fokhagymával, a nagyobb darabokra vágott gyömbérrel, a citromhéjjal és citromlével, ecettel, paprikával és garam maszállal együtt turmixgépbe tesszük.



»2



A fokhagymát és az egyik hagymát meghámozzuk, és nagyobb darabokra vágjuk.

»3 A PÁC

A páchoz való koriandermagokat minden zsiradék nélkül megpirítjuk, hogy jobban kiengedje az ízét. Ugyanígy megpirítjuk a köményt is.



»5



A citromot megmossuk, majd lereszeljük a héját úgy, hogy a fehér rész már ne kerüljön bele, mert annak keserű íze nem illik az ételhez.

»8



A hozzávalókat addig turmixoljuk, míg homogén krémet nem kapunk.

»9

A krémet átszedjük egy nagyobb tálba, és beleforgatjuk a csirkecombokat úgy, hogy a pác egyenletesen bevonja őket. Egy éjszakán át pihentetjük.



» Tandúri csirke

»10

A csirkecombokat áttesszük egy tűzálló tálra. Úgy fektetjük, hogy ne fedjék egymást. A megmaradt pácot félretesszük.



»11 SÜTÉS



»13



Ha a csirke túlságosan megpirulna sütés közben, takarjuk le alufóliával. A kész húst kivesszük a sütőből.

»14 BEFEJEZÉS

A félretett hagymát meghámozzuk és vékonyan felkarikázzuk.



VARIÁCIÓK

Fűszeres joghurttal

Hozzávalók 4 személyre: 1 megtisztított és kicsontozott csirke, 1 evőkanál kardamom, 1/2 kiskanál korianderpor, 1 kiskanál őrölt fahéj, 1/2 kiskanál szálas sáfrány, 1 kiskanál őrölt fekete bors, 10 dkg nyers, hámozott mandula, 7,5 dkg pirított, hámozott pisztácia, 2 evőkanál napraforgóolaj, 1 hagyma apróra vágva, 4 gerezd fokhagyma, 1 kis darab friss gyömbér

apróra vágva, 2,5 dl joghurt, 1/2 pohár víz.

Elkészítés: A csirkehúst 2 cm-es kockákra vágjuk. 2 evőkanál olajat felhevítünk egy nagyobb serpenyőben, és aranyszínűre pirítjuk benne az apróra vágott hagymát. Hozzáadjuk a fokhagymát és az apróra vágott gyömbért, megkeverjük, majd beletesszük a húst. Nagy lángon sütjük, és gyakran megforgatjuk, nehogy odaégjen.

A sáfrány kivételével hozzáadjuk a fűszereket, és felöntjük 1/2 pohár vízzel. Lefedjük, és lassú tűzön 30 percig főzzük. Mozsárban megtörjük vagy megdaráljuk a mandulát és a pisztáciát, majd joghurtba keverjük. A sáfrányt beáztatjuk, leszűrjük, majd a joghurt-hoz adjuk. A fűszeres joghurtot a húshoz keverjük, és közepes lángon,

fedő nélkül további 10 percig főzzük. Melegen, fehér rizsszel tálaljuk.



»12

200 °C-ra előmelegített sütőben
50 percig sütjük a csirkét.



A sütési idő felénél megkenjük a húst a félretett páccal,
majd visszatoljuk a sütőbe.

»15

TÁLALÁS

A csirkét melegen,
hagymakarikákkal
díszítve tálaljuk.



[Lazackari

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

3 szárított csilipaprika

2 friss zöld csili (elhagyható)

1 csapott evőkanál köménymag

1 kiskanál koriandermag

1 kiskanál mustármag

1/2 kiskanál garam maszala

1/2 kiskanál kurkuma

3 evőkanál napraforgóolaj

2 hagyma

1 paradicsom

5 gerezd fokhagyma

2 evőkanál friss gyömbér

2 dl kókusztej

1 evőkanál tamarindpüré

1/2 pohár víz

70 dkg lazacfilé

ESZKÖZÖK

kés

vágódeszka

serpenyő

mozsár

fakanál

tál

grillcsipesz

TAMARINDPÜRÉ

A tamarindpürét igen gyakran használja az indiai konyha, keserűdes-savanykás ízét ugyanis nehéz mással helyettesíteni. Esetenként piacon is kapható, de legegyszerűbben az ázsiai alapanyagokra specializálódott üzletekben juthatunk hozzá püré vagy koncentrátum formájában.



Indiában kari alatt nem a gyarmatosítás idején a britek által megalkotott illatos fűszerkeveréket értik, hanem magát az ételt, amelyet gazdag fűszeres ragunak készítenek el.



[Lazackari *legyezőszeg*

»1 ELŐKÉSZÍTÉS



Kiszedjük a szárított csili magjait.

»2

A mustármaggal, köménymaggal és korianderrel együtt mozsárba tesszük.



»4

A hagymát meghámozzuk, vékonyra szeleteljük. A fokhagymát is meghámozzuk és apróra vágjuk.



»5

Kiszedjük a friss csili magját, majd felaprítjuk. Meghámozzuk a gyömbért, és nagyon finomra aprítjuk.



»8



Hozzáadjuk a paradicsomot, a csilit, az apróra vágott gyömbért, majd folyamatosan kevergetve, közepes lángon megpirítjuk.

>> FORTÉLY

A friss karilevélből a ragu nagyon zamatos lesz. Ritkán lehet azonban friss fűszernövényekhez hozzájutni, ezért vehetünk őrölt curryt az erre specializálódott boltokban. Ha azonban keveréket használunk, tudnunk kell, hogy az ezen a néven forgalomba hozott fűszerkeverékek ritkán tartalmazzak *karit*, inkább római köményt, csilit, kurkumát és lepkeszeget. Az indiai kari – tehát a fűszeres ragu – remekül illik rizshez, párolt zöldségekhez és húsokhoz.

>>3



Finomra törjük, és ha kész, hozzáöntjük a kurkumát és a garam maszalat.

>>6



Félbevágjuk a paradicsomot, kimagozzuk, majd felkockázzuk.

>>7 PIRÍTÁS



Serpenyőben 3 evőkanál olajat hevítünk, és megpirítjuk benne a hagymát.

>>9 A TAMARIND



A tamarindpürét tálba tesszük, felöntjük 1/2 pohár forró vízzel. Addig keverjük, míg teljesen homogén nem lesz.

>>12 FŐZÉS



A mozsárból a serpenyőbe szórjuk a fűszereket, és összekeverjük a paradicsommártással.

>> Lazackari

>> 11

2 percig főzzük, majd hozzáadjuk a tamarindot.



>> FORTÉLY

A fűszerek tárolása Minden fűszert, különösen a nagyon intenzív ízűeket, mint a bors, ördöggyökér és az ánizs, légmentesen záródó üvegben kell tárolni, hogy minél tovább megőrizzék aromájukat.

>> 14



A szeleteket a serpenyőben levő kariba fektetjük úgy, hogy ne fedjék egymást. Lassú tűzön 5 percig főzzük, majd megfordítjuk, vigyázva, nehogy széttörjenek.

>> 15 BEFEJEZÉS



Miután megfordítottuk, további 5 percig főzzük a halat, illetve addig, amíg teljesen meg nem puhul (ez a halszelet vastagságától is függ).

VARIÁCIÓK

Lila vitaminbomba

Hozzávalók 4 személyre:
75 dkg padlizsán, 1 kiskanál kurkuma, 1 kiskanál köménymag, 1/2 kiskanál Cayenne-bors, 2 kiskanál reszelt gyömbér, 2 evőkanál cukor, 3 evőkanál csicseriborsóliszt, só, 1 pohár víz, 1 csésze pekándió (elhagyható), 2 evőkanál olaj a fűszerekhez, bőséges mennyiségű olaj a sütéshez.

Elkészítés: A padlizsánt nagyobb, 2-3 cm-es kockákra vágjuk, megsózzuk, és 1-2 órára szűrőbe tesszük, hogy kiengedje a levét. Ezután leöblítjük, konyhai papírtörőre fektetjük, és megszáritjuk. Serpenyőben bőséges mennyiségű olajat hevítünk, és aranyszínűre sütjük benne a padlizsánt. A megsült padlizsánkockákat konyhai papírtörőre szedjük, hogy a fel-

itassuk a felesleges zsiradékot. Magas falú serpenyőben 2 evőkanál olajat hevítünk, és megpirítjuk benne a köménymagot, majd néhány másodperc múlva hozzáadjuk a gyömbért, a kurkumát és a Cayenne-borsot. Megkeverjük, megszórjuk liszttel és cukorral, majd felöntjük vízzel. Lassú tűzön 5 percig főzzük, közben kevergetjük, nehogy odaég-

jen. Beletesszük a padlizsánt és a pekándiót. Alaposan összekeverjük, még 5 percig továbbfőzzük, majd forrón tálaljuk.



»12 A KÓKUSZTEJ

Felforraljuk,
majd felöntjük
a kókusztejjel.



»13 A LAZAC

A lazacszeleteket
mindkét oldalu-
kon besózzuk.



»16

TÁLALÁS

Frissen, a sűrű karival
meglocsolva tálaljuk.



[Indiai fasírt

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

10 tojás
2 hagyma
60 dkg darált hús
6 gerezd fokhagyma
1 kiskanál kurkuma
2 kiskanál garam maszala
1 kiskanál Cayenne-bors
3 kiskanál rizsliszt
só
4 evőkanál sűrített paradicsom
2 evőkanál friss gyömbér
1 csapott evőkanál barna cukor
2,5 dl natúr joghurt

ESZKÖZÖK

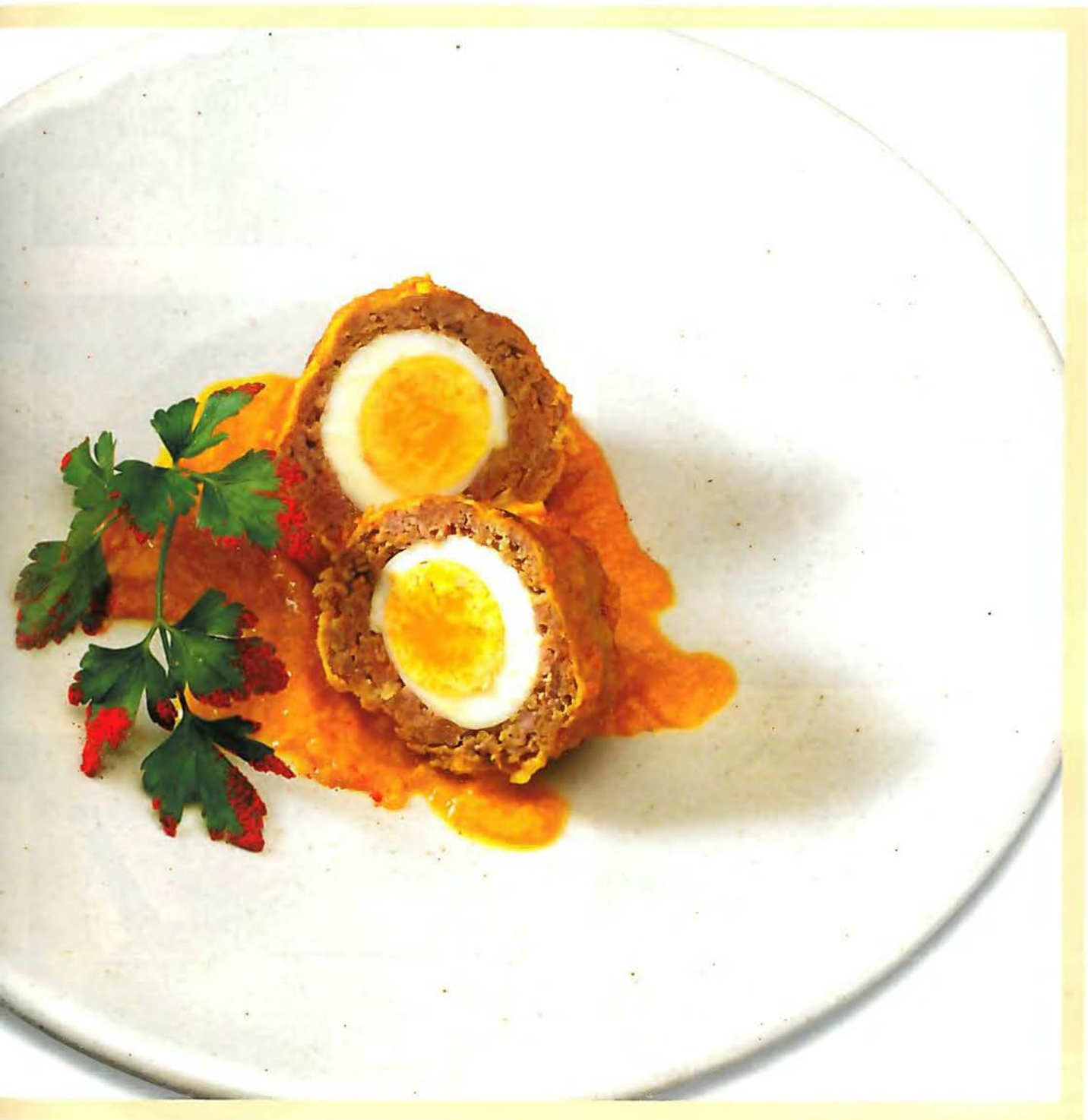
kés
vágódeszka
serpenyő
lábás
fakanál
reszelő
konyhai papírtörő
tál

KOFTA

A hagyományos kofta elnyújtott formájú, darált húsból vagy zöldségből készült fasírt. Gyorsan elkészíthető, népszerű étel Indiában, vidékenként eltérő hozzávalókkal és fűszerekkel. A számtalan változat közül a legkedveltebbek közé tartozik az *alu kofta*, amelyet sült zöldségekből, például karfiolból és krumpliból gyúrnak össze, valamint a *palak kofta*, amely spenótból és sult sajtból (*panír*) készül.



Az indiai fasírt (*nargisi kofta*) rengeteg változatban készül. Sokféleképpen fűszerezhetik, és általában paradicsomos vagy joghurtos mártással fogyasztják. Ebben a receptben tojást teszünk a húsgolyók közepébe.



[Indiai fasírt

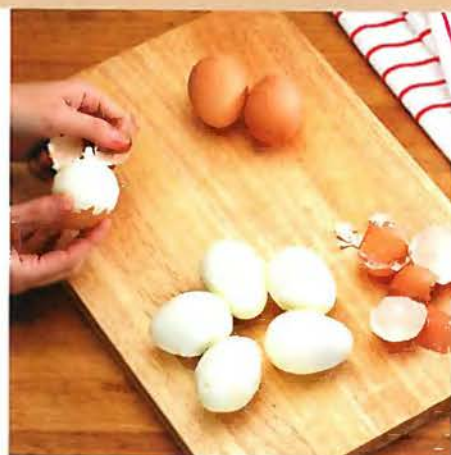
»1 A TOJÁS



8 tojást hideg vízben felteszünk főni. 10 percig csendesen forraljuk. Amikor kész, hideg vízben lehűtjük, hogy könnyebben lejöjjön a héja.

»2

Amikor kihűlt, leszedjük a héját, majd félretesszük a tojásokat.

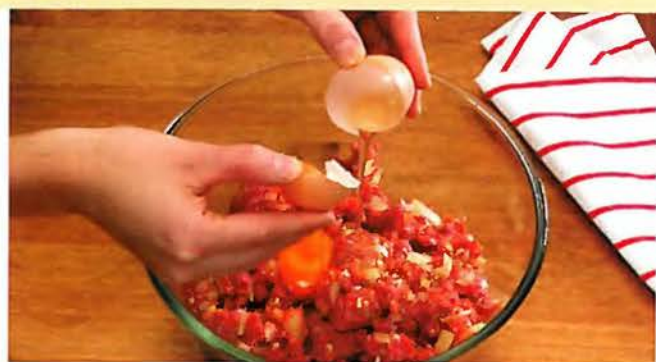


»5

Fakanállal alaposan összekeverjük, hogy az ízek jól átjárják a húst.



»6



A fűszeres húsba ütünk 1 tojást, és addig keverjük, míg homogén massa nem lesz.

»9



A megmaradt tojást felferjük, a rizslisztet pedig lapos tálba szórjuk. A fasírtokat meghempergetjük a lisztben, majd a tojásba forgatjuk.

»10 SÜTÉS

Serpenyőben olajat hevítünk, és kettesével-hármasával aranszínűre sütjük benne a fasírtot, így az olaj nem hül le.



>>3 A FASÍRT

A hagymát és a fokhagymát megtisztítjuk, és apróra vágjuk.



>>4

A hagyma felét és a fokhagymának valamivel több mint a felét összekeverjük a darált hússal. Hozzáadjuk a sót, a Cayenne-borsot, valamint a kurkuma és a garam maszala felét.



>>7



A masszát 8 egyenlő részre osztjuk. Mindegyikből golyót formázunk, majd ellapítjuk.

>>8



Az egyik húslepenyre kemény tojást helyezünk, és beburkoljuk a hússal úgy, hogy a tojás körül egyenletes vastagságú legyen. Ugyanígy járunk el a többi tojással is.

>>11



Konyhai papírtörőre szedjük, hogy felitassuk a felesleges zsíradékot.

>>12 A MÁRTÁS

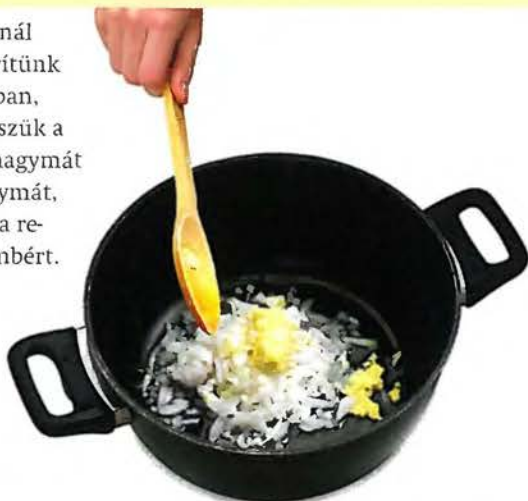


A gyömbért meghámozzuk és lereszeljük.

» Indiai fasírt

»13

Két evőkanál olajat hevítünk egy lábasban, és beletesszük a félretett hagymát és fokhagymát, valamint a reszelt gyömbért.



»14



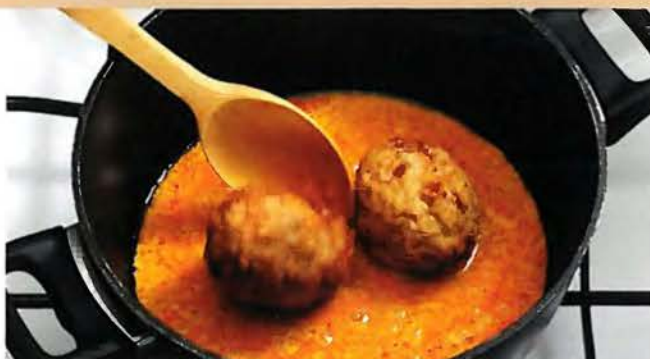
Lassú tűzön kb. 10 perc alatt megpároljuk.

» FORTÉLY

Ha kisebb fasírtot szeretnénk készíteni, használjunk tölteléknek fűrtőjást. A fűrtőjás nálunk is egyre népszerűbb, így piacon viszonylag könnyen beszerezhető. Egyszerűbb, ha nem a tojást burkoljuk be a darált hússal, hanem a megformázott húsgolyóba nyomjuk be a fűrtőjást, majd lezárjuk a fasírtot.

»17

BEFEJEZÉS



A fasírtot átszedjük a mártásba, és lefedve, lassú tűzön 10 percig főzzük. Időnként megforgatjuk, nehogy odaragadjon a lábas aljához.

VARIÁCIÓK

Fűszeres zöldségekkel

Hozzávalók 4 személyre: 50 dkg krumpli, 1 csésze zöldborsó, olaj a sütéshez, 2 zöld csili apróra vágva, 1 kisebb hagyma apróra vágva, 1 kiskanál reszelt gyömbér, 1 kiskanál kurkuma, 1 csapott evőkanál garam maszala, 1 kiskanál őrölt koriander, liszt a panírozáshoz.

Elkészítés: A krumplit megmossuk, és héjastul addig főzzük, míg egy pálcikát könnyedén

bele tudunk szűrni. Kihűtjük, azután lehúzzuk a héját. Krumplinyomón áttörjük, tálba tesszük. A zöldborsót bő, sós vízben 5 percig forraljuk. Lecsepegtetjük, és a krumplihoz adjuk. Serpenyőben 1 evőkanál olajat hevítünk, és megpirítjuk benne a hagymát. A reszelt gyömbérrel és a fűszerekkel ízesítjük. Néhány másodpercig főzzük, majd a krumplihoz tesszük. 1 evőkanál lisztet elke-

verünk a krumplival. Akkor jó, ha könnyen formázható masszát kapunk. Ha túl lágy, adhatunk hozzá még lisztet. A masszából sárgabarack nagyságú golyókat formázunk, és enyhén ellapítjuk. Serpenyőben bőseges olajat hevítünk, és aransárgára sütjük benne a

» Krumplis fasírt

fasírtot. Amikor kész, konyhai papírtörlőre szedjük, hogy felitassuk a felesleges zsiradékot. Édes-savanyú csatnival kínáljuk.



»15

Hozzáadjuk a félretett kurkumát és garam maszálát, majd megszórjuk sóval és cukorral. Megkeverjük, majd hozzáadjuk a sűrített paradicsomot.



»16



Folyamatosan kevergetve további 5 percig főzzük, majd felöntjük a joghurttal és 1/2 pohár vízzel. 5 percig forraljuk.

»18

TÁLALÁS

A mártással leöntve melegen, tálaljuk.



[Bárányhúsos birjáni]

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

80 dkg kicsontozott báránycomb

5 dkg friss gyömbér

2 gerezd fokhagyma

2 evőkanál garam maszala

1/2 kiskanál erőspaprika

1/2 kiskanál kurkuma

4 szál koriander

4 szál fodormenta

1/2 citrom leve

50 dkg basmati rizs

víz a rizsfőzéshez

2 nagyobb hagyma

só

1 dl napraforgóolaj

1 dl ghi

2,5 dl joghurt

1/2 kiskanál szálas sáfrány

2 evőkanál tej

ESZKÖZÖK

vágódeszka

kés

szűrő

szűrőkanál

fakanál

tál

alufólia

konyhai papírtörölő

serpenyő

lábás

tűzálló cserépedény

GYÖMBÉR

A gyömbér nélkülözhetetlen fűszer az indiai konyában. Lehetőleg mindig friss, sima héjú, világos krémszínű gyömbért használjunk. Kapható marinírozott és kandírozott változat, de házilag is jól tartósítható száraz sherryben (ehhez hámazzuk meg).



A birjáni tulajdonképpen fűszeres rizses hús. Indiában nagyon sok változatban készítik, amelyekben az a közös, hogy a rizs együtt fő a hússal és a zöldségekkel, illetve hogy a húst lehetőleg már előző nap bepácolják, hogy a fűszerek aromája jól átjárja.



Bárányhúsos birjáni

»1 ELŐKÉSZÍTÉS

A húst zsírtalanítjuk, és 2 cm-es kockákra vágjuk. Félretesszük.



»2

A gyömbért meghámozzuk, először vékony szeletekre, majd apróra vágjuk. Megtisztítjuk a fokhagymát és feldaraboljuk. A mentát és koriandert megmossuk, lecsöpögtetjük, majd felaprítjuk. Félretesszük.



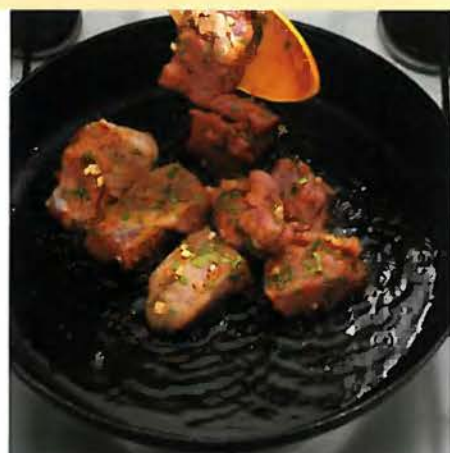
»5

A hagymát meghámozzuk, és vékonyan felkarikázzuk. Besózzuk, hogy kiengedje a levét. 15 perc elteltével folyó vízben leöblítjük, és konyhai papírtörőn megszáritjuk.



»6 PIRÍTÁS

A húst kivesszük a pácból, és a megmaradt pácot félretesszük. Serpenyőben felhevítjük az olajat és a ghít. A húst nagy lángon, időnként megforgatva kérgesre piritjuk benne.



»8

A megmaradt sütőzsiradékot átöntjük egy tiszta serpenyőbe, újra felhevítjük, és aranyszínűre piritjuk benne a hagymát úgy, hogy ne égjen meg, mert attól megkeseredik.



»9

A sült hagymát konyhai papírtörőre szedjük, hogy felitassuk róla a felesleges zsiradékot. A hagyma felét a húshoz adjuk.



>>3

A húst összekeverjük a gyömbérrel, fokhagymával, **paprikával, garam masalával, citromlével** és a zöldfűszerekkel. Műanyag fóliával befedjük, és egy napig a hűtőben hagyjuk pácolódni.



>>4

A rizst bő vízben addig öblítjük, míg a víz teljesen tiszta nem lesz. A szűrőben hagyjuk, hogy a víz teljesen kicsöpögjön belőle.



Amikor a hús megsült, szűrőkanállal
kiszedjük a serpenyőből, és tűzálló
cserépedényben félretesszük.

>> 10 FŐZÉS



A félretett pácot és a joghurtot a húsrá öntjük. A lábast lefedjük, és a húst közepes tűzön 40 percre főzzük.

» 11

A lecsepegtetett rizst átszedjük lábasba, és felöntjük annyi vízzel, hogy ellepje. Lefedve, nagy lángon felforraljuk, majd lassú tűzön 5 percig főzzük.



» Bárányhúsos birjáni lajosról lajosra

» 12 ÖSSZEÁLLÍTÁS



A rizst levesszük a tűzről. A hús felét kivesszük a cserépedényből, a helyébe a rizs fele kerül. Ezután megint húsréteg következik, végül a tetejére rizs kerül.

» 15 SÜTÉS



A cserépedényt légmentesen befedjük alufóliával.

» 16



3 percig a tűzhelyen melegítjük, majd rögtön áttesszük a 200 °C-ra előmelegített sütőbe, ahol további 35 percig sütjük. Amikor kész, kivesszük a sütőből, és fólia alatt 5 percig pihentetjük.

VARIÁCIÓK

» Zöldséges birjáni

Kész ízkavalkád

Hozzávalók 4 személyre: 22,5 dkg basmati rizs, 10 dkg csiperkegomba, 1 pohár natúr joghurt, 3 evőkanál olaj, 1 hagyma apróra vágva, 3 gerezd fokhagyma felaprítva, 2 kiskanál hámozott és apróra vágott gyömbér, 1/2 kiskanál köménymag, 1/2 kiskanál kurkuma, 1/2 kiskanál erős paprika, egy csipet őrölt szerezcsendió, só, 1 vastag húsu zöldpaprika 1 cm-es kockákra vágva, 1 csésze zöldborsó,

2 paradicsom kimagozva és 2 cm-es darabokra vágva, 2 evőkanál friss fodormenta apróra vágva, 2 evőkanál friss koriander apróra vágva, 2 babérlevél.

Elkészítés: A rizst ugyanúgy készítjük elő, mint a fenti receptben. A gombát megmossuk és négybe vágjuk. Olajat hevítünk, és aranyszínűre sütjük benne a hagymát. Amikor



kész, konyhai papírtörőre szedjük. A hagyma helyére tesszük a fokhagymát, a köményt, valamint a gyömbért, és közepes lángon megpirítjuk. Hozzáadjuk a gombát, megsütjük, azután kurkumával, szerezcsendióval, erős paprikával, és sóval fűszerezzük. Összekeverjük, majd beletesszük a többi zöldséget. Alaposan összekeverjük, és lefedve,

lassú tűzön még 10 percig főzzük. Levesszük a fedőt, és további 5 percig főzzük, hogy a leve elpárologjon. Végezetül hozzáadjuk a joghurtot, koriandert és a mentát, összekeverjük, és levesszük a tűzről. Beletesszük a félretett hagymát. A zöldségféléket kiszedjük, a helyére rizs kerül. Ezután a félretett zöldség következik, végül a tetejére ismét rizs. Alufóliával letakarjuk, és 200 °C-os sütőben 30 perc alatt megsütjük.

»13 A SÁFRÁNYOS TEJ

A tejet a sáfránnyal együtt megmelegítjük, de nem forraljuk fel.



»14



A rizst meglocsoljuk a sáfrányos tejjel. Nem fontos, hogy mindenhol elszíneződjön.

»17

TÁLALÁS

Le vesszük a fóliát, és még 2 percig pihentetjük. A félretett hagymával díszítve forrón tálaljuk.



[Sertésvindálu

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

80 dkg kicsontozott sertéshús

2 kiskanál köménymag

1 kiskanál koriandermag

4 szárított apró csilipaprika

1 kiskanál szemesbors

1 kiskanál görögszéna

1 rúd fahéj

4 evőkanál fehérborecet

1 evőkanál balzsamecet

1 evőkanál barna cukor

1/2 kiskanál kurkuma

1 nagyobb hagyma

4 evőkanál olaj

8 gerezd fokhagyma

5 dkg friss gyömbér

3 érett paradicsom

1 pohár víz

só

ESZKÖZÖK

vágódeszka

kés

konyhai robotgép vagy mozsár

keverőtál

serpenyő

fakanál

VINDÁLU

Ezt az ételt általában sertéshúsból készítik, főként Goában és Nyugat-Indiában fogyasztják. Azonban ízlés szerint másfajta hússal is helyettesíthetjük, például báránnyal, csirkével, kacsával, libával.



A Goa területéről származó ecetes-fokhagymás húst az itt élő portugál gyarmatosítóktól vették át. Az erősen fűszeres, kifejezetten pikáns étel ízének intenzitása tetszés szerint fokozható vagy enyhíthető.



»1 ELŐKÉSZÍTÉS



A zsírtól megtisztított húst 2 cm-es kockákra vágjuk.

»2

A csiliből kiszedjük a magokat, majd a kömény-nyel, korian-derrel, borssal, kardamommal, görögszéná-val, fahéjjal és kurkumával együtt a robot-gépbe tesszük.



»5



A keveréket tálba öntjük, és bele-tesszük a húst. Összekeverjük, és néhány órára vagy akár egész éjszakára a hűtő-be tesszük, hogy jól bepácolódjon.

»6



A hagymát meghámozzuk és apróra vágjuk. A megtisztí-tott fokhagymát felszeleteljük. A meghámozott gyömbért először felszeleteljük, majd kockákra vágjuk.

»9

Hozzáadjuk a fokhagymát, a gyömbért és a paradicsomot.



»10

Alaposan összeke-verjük, és néhány percre lassú tűzön főzzük.



>>3



A fűszereket a robotgépben felaprítjuk.

>>4

Hozzáöntjük a kétféle ecetet, és újra átdolgozzuk, amíg homogén állagú lesz.



>>7

A paradicsomot félbevágjuk, kimagozzuk, majd kis kockákra daraboljuk.



>>8 PIRÍTÁS



Serpenyőben olajat hevítünk, és közepes lángon aranyszínűre pirítjuk benne az apróra vágott hagymát.

>>11



Beletesszük a húst, nagy lángon megsütjük. Időnként megkeverjük, nehogy odaégjen.

» Sertésvindálu

»12 FŐZÉS



Felöntjük a vízzel, és felforraljuk.

»13



Amikor felforrt, beleszórjuk a barna cukrot, és megkeverjük.

»15 BEFEJEZÉS



Időnként keverjük meg, nehogy leragadjon az étel.

»16



A főzési idő letelte előtt 5 perccel megsózzuk.

VARIÁCIÓK

Pikáns fasírtgolyók

Hozzávalók 4 személyre:
1 kg darált hús (fele bárány vagy baromfi, fele sertés), 1 zöld csilipaprika apróra vágva, 1 gerezd fokhagyma felaprítva, 1 kiskanál Cayenne-bors, 1 kiskanál kurkuma, 2 kiskanál frissen őrölt koriander, 1 kiskanál garam maszala, 1 kiskanál őrölt gyömbér, só, 2 tojássárgája, 1/2 citrom kifacsart leve,

napraforgóolaj a sütéshez.

Elkészítés: A hozzávalókat (az olaj kivételével) alaposan összegyúrjuk. A masszából dió nagyságú golyókat formázunk. Serpenyőben bőses mennyiségű olajat hevítünk, és kisebb adagokban aranyárgára sütjük benne a fasírtokat. Amikor kész, konyhai papírtörőre szedjük, hogy felitassuk a felesleges zsíradékot. A sütőt 180 °C-ra

előmelegítjük, és a tűzálló tálba átszedett fasírtgolyókat 10 perc alatt készre sütjük. Gyümölcsös csatnival körítve, melegen tálaljuk.



»14



A serpenyőt lefedjük, és lassú tűzön 1,5 óráig főzzük, míg a hús igazán omlós lesz.

»17

TÁLALÁS

Levesszük a tűzről, és forrón tálaljuk. Basmati rizst vagy friss kenyeret kínálunk mellé.



[Mangócsatni

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

3 evőkanál olaj

2 gerezd fokhagyma

2 evőkanál friss gyömbér

1 rúd fahéj

5 szegfűszeg

1/2 kiskanál Cayenne-bors

3 nem túl érett mangó

3,5 dl fehérborecet

25 dkg barna cukor

só

bors

60 dkg kicsontozott bárányhús

1,5 dl zöldséglevés

ESZKÖZÖK

kés

vágódeszka

reszelő

serpenyő

fakanál

lábas

grillcsipesz

CSATNIELTEVÉS

Csatniból érdemes egyszerre nagyobb mennyiséget készíteni, és a lekvárhoz vagy befőttökhöz hasonlóan üvegekben eltenni. A légmentesen záródó befőttesüveget eltevés előtt forró vízzel ki kell mosni, mert a csíráztatott edényben a csatni is tovább eláll.



A csatni sokféle zöldségből vagy gyümölcsből készülhet: paradicsomból, ananászból, datolyából és így tovább. Ránézésre hasonlít a dzsemhez, de íze az elkészítéshez használt fűszereknek és az ecetnek köszönhetően sokkal összetettebb. A felhasznált hozzávalóktól függően a végeredmény lehet édes, savanyú vagy gyümölcsös fanyar.



Mangócsatni

»1 ELŐKÉSZÍTÉS



A fokhagymagerezdeket késpengével szétnyomkodjuk, így jobban kiengedik zamatukat.

»2

A gyömbért meghámozzuk és lereszeljük.



»5

Ezután széles pengéjű éles kést szúrunk a héj alá, és végigsúsztatjuk a pengét, így kis veszteséggel leválaszthatjuk a gyümölcshúst a héjról. A többi mangóval ezt megismételjük, a mangókockákat félretesszük.



»6

PIRÍTÁS



Lábasban 1 evőkanál olajat hevítünk, és folyamatos kevergetés mellett közepes lángon kb. 1 perc alatt megpirítjuk benne a fokhagymát és a gyömbért.

»9 FŐZÉS



Hozzáadjuk a cukrot és az ecetet, majd nagy lángon felforraljuk.

>>3

A mangót kettévágjuk, a magját kiszedjük.



>>4

A mangó húsa meglehetősen csúszós, ezért a meghámozását érdemes úgy kezdeni, hogy mangószeleteket először mélyen beirdaljuk.



>>7



Hozzáadjuk a fahéjat, a szegfűszeget, a Cayenne-borsot, és elkeverjük.

>>8

Beletesszük az összevágott mangót.



>>10

Amikor felforrt, a lángot kicsire vesszük, és a mangót gyakori kevergetés mellett körülbelül 1 óráig főzzük.



>>11

Amikor a gyümölcs állaga dzsemszerűvé válik, megkeverjük, és levesszük a tűzről.



» Mangócsatni

»12



Kiszedjük belőle a fahéjrudat és a szegfűszeget, és félretesszük, míg teljesen ki nem hűl.

»15



Amikor kérgesre pirult, felöntjük a zöldséglevessel.

»16

BEFEJEZÉS

Közepes lángon addig főzzük, amíg a hús megpuhul, és a folyadék nagy része elpárolog.



VARIÁCIÓK

Trópusi ízben

Hozzávalók 4 személyre:

1 nagyobb érett **ananasz**,
1 közepes **hagyma** vékonyra
karikázva, 1-2 **csili** apróra
vágva, 2 gerezd **fokhagyma**,
3 púpozott evőkanál **cukor**,
2 kiskanál reszelt **gyömbér**,
1/2 pohár **citromlé**, 1/2 pohár
fehérborecet.

Elkészítés: Az ananászt meg-
hámozzuk, a középső részt
kivágjuk és eldobjuk.

A gyümölcsöt először felka-
rikázzuk, majd egyforma
kockákra vágjuk. Tálba
tesszük, és összeke-
verjük a cukorral,
a hagymával, a csili-
vel és a gyömbérrel.
A keveréket 1/2 óráig
pihentetjük, majd
átöntjük egy lábasba,
és hozzáadjuk az ece-
tet, a felaprított
fokhagymát



» Ananászcsatni

és a citromlevet. Gyakori
kevergetés mellett lassú
tűzön addig főzzük, míg
a folyadék szirupsűrűségű
nem lesz. Levesszük a tűz-
ről, és kihűtve tálaljuk.
Remekül illik nemcsak rizs-
hez, hanem karakteresebb
ízű halakhoz, valamint a
tenger gyümölcseihez is.
Gyakran fogyasztják már-
togatós-ként, friss kenyér-
lepénnyel.

»13 A HÚS

Míg a csatni hűl, a húst 2 cm-es darabokra vágjuk, majd sózzuk és borsozzuk.



»14

A félretett 2 evőkanál olajat serpenyőben felhevítjük, és egyenletesen aranyszínűre pirítjuk benne a húst.



»17

TÁLALÁS

A húst a csatnival meglocsolva tálaljuk. A megmaradt csatnit légmentesen záródó üvegben a hűtőbe tesszük.



[Guláb dzsámun

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

50 dkg cukor

8,5 dl víz

1/2 kiskanál rózsavíz

10 dkg sovány tejpor

2 evőkanál liszt

1/2 csomag sütőpor

1 evőkanál búzadara

2 evőkanál vaj

1 evőkanál tej

olaj a sütéshez

ESZKÖZÖK

tál

fakanál

kés

serpenyő

szűrőkanál

konyhai papírtörő

lábas

ILLATOS FŰSZEREK

A guláb dzsámun tésztájának nincs különösebb illata, a szirupnak annál inkább. Rózsavíz helyett illatosíthatjuk a szirupot fahéjjal is, és a tésztához is adhatunk kardamomot, ettől az íze is gazdagabb lesz.



Ez a tejpör alapú, golyó formájú desszert nagyon népszerű Indiában. Tésztáját, amelybe egyáltalán nem teszünk cukrot, addig kell sütni, míg szép arany színű nem lesz. Édes ízét akkor kapja, amikor sütés után megforgatjuk a rózsavízzel illatosított szirupban.



[Guláb dzsámun

»1 A TÉSZTA



A tejpórt a lisztet, búzadarával, sütőporral és a vajjal együtt tálba tesszük.

»2

Hozzáöntünk egy kevés tejet, és alaposan összekeverjük.



»5

Kézzel mindegyikből kis golyócskát formázunk.



»6 SÜTÉS



Bőséges mennyiségű olajat öntünk a serpenyőbe, és felhevítjük.

»9

A többi fánkot is megsütjük, és ugyancsak papírtőrlőre szedjük.



»10 A SZIRUP

A cukrot a vízzel együtt lábasba öntjük, és közepes lángon melegíteni kezdjük. 5–10 percig főzzük, közben fakanállal gyakran megkeverjük.



>>3



Amikor a tészta összeállt, tiszta munkalapra helyezzük, és addig gyúrjuk, míg teljesen homogén lesz. Ha szükséges, adhatunk hozzá még egy kis tejet.

>>4

A tésztát 24, sárgabarack nagyságú darabra vágjuk.



>>7

Egyszerre csak néhány fánkocskát sütünk meg, hogy az olaj ne hűljön ki, ugyanis ha az olaj nem elég forró, a tészta magába szívhatja.



>>8



Az aranyszínűre sült fánkocskát konyhai papírtörőre szedjük, hogy felitassuk a felesleges zsiradékot.

>>11



Amikor sűrűsödni kezd, kicsire vesszük a lángot, és folyamatosan kevergetjük, míg sűrű szirup nem lesz.

» Guláb dzsámun

»12



Amikor a szirup besűrűsödött, hozzáadjuk a rózsavizet, és összekeverjük.

»13



A kisütött fánkokat egyszerre a szirupba tesszük.

»15 BEFEJEZÉS



A sziruppal átitatott guláb dzsámut szűrőkanállal kiszedjük a szirupból.

»16



Tálra rendezzük, és pihentetjük.

VARIÁCIÓK

Illatos tejdesszert

Hozzávalók 6 személyre:
3 l zsíros tej, 35 dkg cukor,
1/2 kg földieper.

Elkészítés: A tejet felforraljuk, majd lassú tűzön tovább főzzük, közben folyamatosan kevergetjük, hogy ne kapjon oda. Amikor a tej mennyisége kb. az egyharmadára csökkent (ez akár 1,5–2 órát is eltarthat), le vesszük a tűről, és belekeverjük a cukrot.

Az epret alaposan megmossuk, és a 3 legegzebbet félretesszük a díszítéshez. Az eper felét összeturmixoljuk, szűrőn vagy szitán áttörjük, a visszamaradt magot kidobjuk. Az eperpürét a tejhez adjuk, és jól összekeverjük. A maradék epret nagyobb darabokra vágjuk, és szintén a tejbe keverjük.



» Indiai eperturnix

Szétosztjuk 6 kehelybe vagy desszertestálkába, és a hűtőben pihentetjük legalább 1 órán át.

A díszítéshez félretett 3 epret félbevágjuk, és minden adag desszertet 1/2 eperrel díszítünk. Behűtve tálaljuk.

Pirított tört mandulával vagy kesudióval megszórva még finomabb.

»14



Bármily meglepő, de ezt követően nálunk szokatlan módon a szirupot össze kell forralni a kisütött fánkokkal.

»17

TÁLALÁS

Langyosan tálaljuk.
Kitűnően illik hozzá
a forró mentatea.



[Kardamomos sárgabarack]

HOZZÁVALÓK (4 személyre)

30 dkg aszalt sárgabarack

7,5 dl víz

5 evőkanál barna cukor

3 evőkanál mandula

5 dkg friss gyömbér

4 kardamom

1 rúd fahéj

4 gombóc vaníliafagylalt (elhagyható)

1 ehető ezüst- vagy aranylap (elhagyható)

ESZKÖZÖK

tál

lábás

műanyag háztartási fólia

serpenyő

kés

fakanál

vágódeszka

rövid nyárs vagy saslikpálcika

ASZALT GYÜMÖLCS

A receptben leírt módon más gyümölcsből is elkészíthetjük ezt a finom, szirupos édességet, például aszalt szilvából. A mandulát is helyettesíthetjük dióval vagy fenyőmaggal, amely nagyon jól ellensúlyozza a tömény édes ízt.



Ezt az önmagában is nagyon finom desszertet dúsíthatjuk natúr joghurttal, tejszínnel vagy éppen egy gombóc vaníliafagylalttal, mint ebben a receptben. Az aszalt gyümölcs magas cukortartalma és az elkészítés során hozzáadott cukor miatt a desszert nagyon édes.



[Kardamomos sárgabarack *Symphylicarpus*

»1 ELŐKÉSZÍTÉS



Lábasban vizet melegítünk, de nem forraljuk fel.

»2



A sárgabarackot tálba tesszük, és leöntjük a meleg vízzel.

»5 FŐZÉS



Nagy lángon felforraljuk, majd lassú tűzön csendesen gyöngyözve főzzük.

»6



Gyakran megkeverjük, hogy a cukor elolvadjon, és ne ragadjon le az edény aljára.

»9

Lassú tűzön 25-30 percig főzzük, amíg a folyadék sűrű szirup lesz.



»10

PIHENTETÉS



Levesszük a tűzről, és kihűtjük.

»3

A barackot 4-5 óráig áztatjuk, ezalatt jól megszívja magát.



»4



A barackot az áztatóvízzel együtt átöntjük egy lábasba, és hozzáadjuk a cukrot, fahéjat, valamint a kardamomot.

»7 A GYÖMBÉR



A gyömbért meghámozzuk, és a lehető legvékonyabbra szeleteljük.

»8



A gyömbért a barackhoz adjuk, és összekeverjük.

»11



A barackot a sziruppal együtt tálba öntjük, és műanyag háztartási fóliával letakarva hűtőbe tesszük.

»12 A MANDULA

A mandulát nagyobb darabokra vágjuk.



» Kardamomos sárgabarack

»13

Zsiradék nélkül felhevítünk egy serpenyőt, és a mandulát, közepes lángon, kevergetve megpirítjuk, hogy egyenletes arany-színűt kapjon.



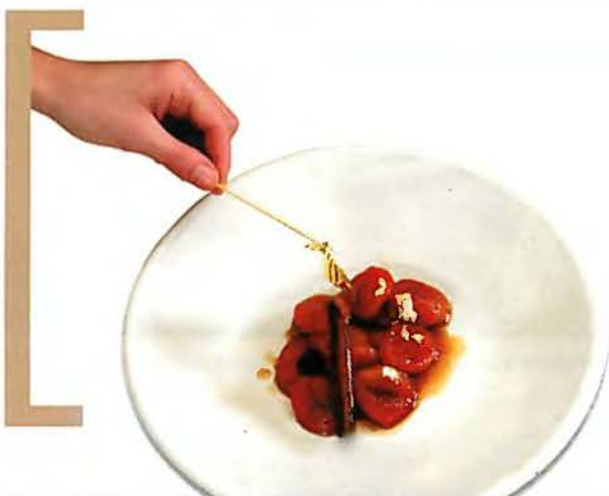
»14

TÁLALÁS



A barackot szétosztjuk négy tányérra.

»16



Amint hozzáérintjük a barackhoz, ráragad a gyümölcsre, és elválik a védőcsomagolástól.

VARIÁCIÓK

» Habos barack

Pisztáciával

Hozzávalók négy személyre: 30 dkg aszalt sárgabarack, 3 evőkanál nádcukor, 1 csésze pirított pisztácia, 1 rúd fahéj, 1 vaníliarúd, 1/2 kiskanál rózsaszín-eszencia, 7 dl víz, 2 dl tejszín a habhoz.

Elkészítés: A sárgabarackot nagyobb darabokra vágjuk. Lábasba tesszük, és leöntjük forró vízzel. Kb. 1 órát áztatjuk. A vaníliarudat hosszában fel-

hasítjuk. A magokat kikaparjuk, és a barackhoz adjuk. A barackot az áztatófolyadékkal, a nádcukorral, a vaníliával és a fahéjjal együtt felforraljuk, és időnként megkeverve addig főzzük, míg a folyadék szirupsűrűségű nem lesz. Levesszük a tűzről, és belekeverjük a rózsaszín-eszenciát, majd kihűtjük. A tejszín kemény habbá verjük, de nem cukrozzuk meg, mert

a szirupban főzött barack nagyon édes. A kihűlt desszertet szétosztjuk 4 kehelybe vagy tálkába, és lehűtve, tejszínhabbal díszítve tálaljuk.



» FORTÉLY

Az **ehető arany vagy ezüst** Indiában nagyon népszerű díszítés, de nálunk kissé szokatlannak hat, és beszerezni sem könnyű. Ha mégis emellett döntünk, óvatosan bánjunk vele, mert azonnal odaragad, amihez hozzáér. Kétféle eljárással érhetünk el sikert: az egyik, hogy a csomagolással együtt borítsuk a díszítendő felületre, amelyre oda fog tapadni, és ezután húzzuk le a védőréteget, vagy pedig hegyes eszközre szűrjük, és kisebb darabokban visszük fel.

» 15 DÍSZÍTÉS

A díszítő **ezüst- vagy aranylapot** hegyes eszközzel (például rövid nyárssal vagy saslikpálcikával) felemeljük a védőrétegről.



» 17

ROPOGÓS-HŰS DÍSZEK

A szirupos gyümölcsöt egy gombóc **fagylalttal** és a pirított mandulával tálaljuk. A desszert édes-ségét jól ellensúlyozhatja citromfagylalt, de vanília-fagylalttal vagy tejszínhabbal is nagyon finom.



A receptekben szereplő mennyiségek átszámítása



Ürmérték			Csésze 
6 cm³	0,6 dl	60 ml	1/4
12,5 cm³	1,25 dl	125 ml	1/2
20 cm³	2 dl	200 ml	3/4
25 cm³	2,5 dl	250 ml	1
50 cm³	5 dl	500 ml	2
75 cm³	7,5 dl	750 ml	3
100 cm³	1 l	1000 ml	4

Mérőedények

A receptek folyékony hozzávalóit nemcsak csészében, hanem pohárban, kupicában vagy evő-, illetve mokkáskanálban is megadhatják. A konyhai mérőedényeken többnyire megtaláljuk a milliliteres és deciliteres beosztást, és nemritkán van rajtuk köbcen-tis jelölés is.



Mennyiség		cm³
	1 vízespohár	25
	1 borospohár	15
	1 pálinkáspohár	8
	1 evőkanál	1,5
	1 mokkáskanál	0,25

Átváltás



1 liter = 1000 ml 1/2 liter = 500 ml 1/4 liter = 250 ml

Alapanyag	 EGY (KÖZEPES) CSÉSZE	EGY EVŐKANÁL 
 rizs	20 dkg	2 dkg
 cukor	25 dkg	2,5 dkg
 barna cukor	15 dkg	1,5 dkg
 búzaliszt	10 dkg	1 dkg
 só	25 dkg	2,5 dkg

Súlymérték

A főzést nagyon kényelmessé teszi, ha a hozzávalókat csészében mérjük ki. Azonban az alapanyagtól függ, hogy egy-csészényi vagy evőkanálnyi milyen súlyú. Így például a barna cukor másfélszer olyan nehéz, mint a búzaliszt, ugyanakkor a kristálycukor és a só közel azonos súlyúak.

Ahány szakács, annyi szokás: előbb-utóbb mindenkinek kialakulnak a kedvenc mérési módszerei. Van, aki a csészére esküszik, más súlyban szeret mérni. A receptek azonban sokszor más mértékben adják meg a hozzávalókat, mint az otthoni mérőpohár beosztása, és konyhai mérleg sincs mindig kéznél. Ezért fontos, hogy tisztában legyünk az átváltás módjával, hiszen nemegyszer a hozzávalók pontos kimérésén múlhat a siker.

Főzési idő és hőmérséklet

A sütő hőmérséklete

A sütőben készülő ételek receptjeiben pontos utasítást olvashatunk a sütési hőmérsékletre vonatkozóan. Szerencsés esetben a sütő hőmérsékletét pontosan lehet szabályozni (többnyire a villanytűzhelyek ilyenek), de sokszor csak alacsony, közepes, illetve magas hőfokot lehet beállítani.

Sütő

Alapanyag	Sütési idő	Hőmérséklet
1 kg hal	35 perc	220 °C
1 kg hús	60 perc	250 °C
1 kg csirke	45 perc	225 °C
Piskótatészta	25 perc	210 °C
Kevert tészta	30 perc	200 °C
Felfújt	20 perc	220 °C

Mikrohullámú sütő

Alapanyag	Idő
Hal	9 perc/kg
Hús	10 perc/kg
Egész szárnyas	20 perc/kg
Darabolt szárnyas	14 perc/kg
Levélzöldség	12 perc/kg
Darabolt zöldség	20 perc/kg

Az elkészítési idő változhat attól függően, hogy milyen teljesítményű mikrohullámú sütőnk van.

A táblázatban a standard, 1000 kW-os teljesítményt vettük figyelembe.

Hőmérséklet	Hőtartomány	Példák
100–120 °C	Nagyon alacsony	1 Raguk, sülték
135 °C	Alacsony	1-2 Sülték, tojásos ételek
160 °C	Közepesen alacsony	3 Hosszú főzési idejű fogások
175–180 °C	Közepes	4 Sütemények
190–200 °C	Közepesen magas	4-5 Kekszek és piskóták
210–220 °C	Magas	6-7 Karamella
220–250 °C	Maximum	8-9 Marhasült, leveles tészták

Kukta

Alapanyag	Főzési idő
 Hal	8 perc
 Hús	20-30 perc
 Ragu	40 perc
 Zöldség	25-30 perc
 Levélzöldség	15 perc
 Kemény zöldség	10 perc
 Rizs	10 perc
 Leves	15 perc
 Krumpli	10 perc

A sorozat köteteinek megjelenési időpontjai:

A fordítás alapja:
Sabores del Mundo:
Cocina Hindú paso a paso

© Editorial Sol 90. Barcelona, 2009

Fordította:
© Prainer Zsuzsa, 2011

Lektorálta:
Gyimesi Zsuzsa

Sorozatszerkesztő:
Campos Jiménez Mária

Borítóterv:
Adaptáció: HVG Press Kft.

Szerzők:
Teresa Mas
Inés Gandara
María José Gómez
Jorge Esteve
Pepe Cuesta

Fotó:
Cristina Reche

Fotóügynökség:
ACI Roca-Sastre
AGE Fotostock
Firo-Foto

HVG Könyvek
Kiadóvezető:
Budaházy Árpád

ISBN 978-963-304-036-2

Minden jog fenntartva. Jelen könyvet
vagy annak részleteit tilos reprodukálni,
adatrendszerben tárolni, bármely
formában vagy eszközzel – elektronikus,
fényképes úton vagy más módon –
a kiadó engedélye nélkül közölni.

Kiadja a HVG Kiadó Zrt., Budapest, 2011
Felelős kiadó:
Szauer Péter

www.izek.hvg.hu

Nyomdai előkészítés:
HVG Press Kft.

Nyomda:
Infopress Group Hungary Zrt.

Kötészet:
Reálsisztéma Dabasi Nyomda Zrt.



2011. 08. 31.



2011. 09. 14.



2011. 09. 28.



2011. 10. 12.



2011. 10. 26.



2011. 11. 23.



2011. 12. 07.



2011. 12. 21.



2012. 01. 04.



2012. 01. 18.



2012. 02. 01.



2012. 02. 15.

A teljes sorozatot rendelje meg kiadónktól!
www.izek.hvg.hu

ÍZEK ÉS KULTÚRÁK

13 kötetes nemzetközi gasztronómiai sorozat

Nyereményjáték

Vásárolja meg az egész sorozatot, gyűjtse össze
és küldje el a kivágott kuponokat 2012. február 20-ig a HVG Kiadó címére,
és megnyerheti az Ön által választott **IDdesign** étkezőt.

Bővebb információ: www.izek.hvg.hu





Indiai konyha lépésről lépésre

Ízek és kultúrák

- [1] Mexikói konyha
- [2] Francia konyha
- [3] Orosz konyha
- [4] Török konyha
- [5] Olasz konyha
- [6] Indiai konyha
- [7] Kínai konyha
- [8] Spanyol konyha
- [9] Német-osztrák konyha
- [10] Görög konyha
- [11] Arab konyha
- [12] Japán konyha
- [13] Thai konyha



Ár: 1495 Ft

ISBN 978-963-304-036-2



9 789633 040362 >

www.izek.hvg.hu