

# India varázslatos konyhája

Nehéz feladat az indiai konyháról egységes képet adni, mert ezen a közel kontinensnyi területen a történelem egyik legrégebbi kultúrája fejlődik évezredek óta, jelenleg már több mint egy milliárd ember él, és nagyon sokféle szokás uralkodik. A húskok közül igen kedveltek a bárány, a csirke, kevés helyen – ami néhány milliós „kis” közösséget jelent – a sertéshús. Marhahúst a hinduk nem fogyaszthatnak, mert a szarvasmarha szent állat. Ami mégis közös ezen az óriási területen készült ételekben, az az erős, gazdag fűszerezés, az indiai konyha elengedhetetlen alkotóeleme, a különleges tisztított vaj, a ghí, és a védikus étkezés fő fehérjeforrása, a dahl. Amikor tehát nekilátunk egy-egy érdekes és ízletes indiai étel elkészítéséhez, érdemes felkeresni a ma már hazánkban is számos helyen megtalálható, ázsiai fűszereket forgalmazó boltokat, kereskedéseket, ahol beszerezhető az összes egzotikus hozzávaló.

## Ghí

**Hozzávaló:** 1 kg vaj.

Tegyük a vajat akkora edénybe, hogy háromnegyed részéig kitöltse. Közepes erősségű lángon olvasszuk fel, melegítsük forrásig, vegyük le a lángot takarékra, és tegyük a lábas alá több hőelosztót. Órákig kell ugyanis nagyon kicsi tűzön tartani. Ha a láng túl erőssé válna, a vaj megégne. A keletkező habot időről időre szedjük le. Amikor a ghí átlátszó lesz, aranyszínűvé válik, kristályos anyagok jelennek meg a tetején, és több hab már nem keletkezik benne, öntsük át egy finom szövésű anyagon tiszta edénybe. Vigyázzunk, hogy az üledék ne keveredjen fel, és ne jusson át a másik edénybe! A ghí színe megdermedve sárga vagy sárgásfehér.

## Dahl

**Hozzávalók:** 2 csésze sárgaborsó, 2 púpozott evőkanál ghí, 1 fej apróra vágott vöröshagyma, 2 gerezd péppé zúzott fokhagyma, 1 l forró víz, 1 szál korianderlevél vagy petrezselyem, 1/2 citrom leve, só, gyömbér, őrölt bors.

A dahl különféle szárított hüvelyesekből, térségenként sajátos fűszerezéssel készített ételfajta, amit leggyakrabban feles sárgaborsóból főznek. A sárgaborsót minőségétől függően áztassuk 1-3 órát, vagy akár egy egész éjszakán át. A beáztatott feles borsót váltott vízben többször mossuk meg, szűrőben csurgassuk le, locsoljuk rá a citrom levét, és ízlés szerint adjunk hozzá sót, gyömbért és őrölt borsot. Vastag falú fazékban pirítsuk üvegesre az apróra zúzott hagymát a vajban. Adjuk hozzá az előkészített borsót, a vizet és a korianderlevelet. Lassú tűzön, lefedve főzzük pépesen puhára. Sűrű szitán törjük át. A fűszerezés változtatható, sőt akár el is hagyható.

## Csapáti

**Hozzávalók** (kb. 25 darabhoz): 4 csésze jól összenyomott (teljes őrlésű) búzaliszt, víz, só.

Szitáljuk át a lisztet és keverjük hozzá a sót. Apránként dolgozzunk bele annyi vizet, hogy a tészta puha, de ne ragadós legyen, a legjobb ha elválik a kezűnkől és a táltól. Az alaposan meggyúrt tésztát nedves ruhával fedjük le és egy órát hagyjuk pihenni. Ezután ismét gyúrjuk össze a tésztát majd csipjünk ki belőle kis darabkákat és nyújtsuk ki papírvékonyoságú kerek lapokra. Forró serpenyőben süssük néhány másodpercig a csapátik mindkét oldalát. Amikor a tészta felhólyagosodik a csapátikat egy tortavillával megfogva nyílt láng fölött süssük fényesre. Ha elkészültek tegyük azokat egy tiszta ruhára, majd fedjük be. Egymásra halmozva tartsuk. Melegen adjuk például dahl mellé.

## Indiai vacsora menü

### Burgonya curry

**Hozzávalók:** 25 dkg kis kerek burgonya, 3-4 hegyes erős paprika, 2 evőkanál kókuszreszelék, 2 gerezd fokhagyma, 1 kávéskanál mustármag, 1 kávéskanál só, 1 evőkanál olaj.

Főzzük meg hajában a burgonyát. Zúzzuk, vagy daráljuk össze a zöldpaprikát, a fokhagymát és a kókuszt, majd keverjük bele a sót. Egy edényben forrósítsuk fel az olajat és pirítsuk meg rajta a mustármagot. Hámozzuk meg a megfőtt burgonyát és keverjük bele az olajos-mustármagos edénybe és süssük meg óvatosan megforgatva. Kb. 2 perc múlva keverjük bele a kókuszos pépet és 1 perces sütés után vegyük le a tűzről.

### Gomba és borsó bhaji

**Hozzávalók:** 25 dkg gomba, 25 dkg fejtett zöldborsó, 2 hagyma, 2 gerezd fokhagyma, 1 paradicsom, 3 kicsi hegyes erős paprika, 1 kávéskanál kurkuma, 1 kávéskanál Garam Masala, só, 1 evőkanál ghí.

A gombát alaposan tisztítsuk és mossuk meg, majd tiszta konyharuhával szárógassuk le és vágjuk kockára. Vágjuk apróra a hagymát, a fokhagymát, a zöldpaprikát és a (meghámozott) paradicsomot is –

de ne keverjük őket össze! Forró vajban pirítsuk meg a hagymákat – majd tegyük bele a paradicsomot és alaposan keverjük össze az edény tartalmát. Tegyük hozzá a kurkumát, a Garam Masalát, a zöldborsót és a gombát, majd az apróra vágott zöldpaprikát. Állandóan keverve süssük az egészet kb. 5 percig. Öntsünk hozzá 1 dl vizet, sózzuk meg és nagyon alacsony hőn főzzük a zöldségeket puhára fedő alatt, amíg a leve teljesen el nem párolog.

### Dum karfiol masala

**Hozzávalók:** 1 középnagy karfiol, 2 hagyma, 2 db 2 cm-es gyömbér, 4 db szárított erős pirospaprika, 2 szem szegfűszeg, 2 kardomommag, 1 db 2 cm-es fahéj, 1 kávéskanál kurkuma, 1 kávéskanál cukor, 2 dl joghurt, 1 evőkanál apróra vágott petrezselyemzöld vagy koriander, 2 evőkanál ghí.

Az egész karfiolt előfőzzük hozzávetőleg 5-10 percig gőzben. Daráljuk le együtt a gyömbért, a pirospaprikát, a fahéjat, a szegfűszeget, a kardomommagot, a hagymát és a kurkumát. Egy nagyobb edényben forrósítsuk fel a vajat, majd tegyük bele a ledarált keveréket, a joghurtot, a sót és a cukrot, és kevergetve főzzük 5 percig – majd tegyük félre és hagyjuk kihűlni. A kihűlt pépet kenjük a karfiolra, amit egy tűzálló edénybe tettünk, majd lefedve, saját gőzében 30 percig alacsony hőfokon sütőbe tesszük. Mikor kész, megszórjuk a petrezselyem vagy korianderrel.

### Tandoori csirke

**Hozzávalók:** 2 aprólék nélküli csirke, 5 hagyma, 10-12 gerezd zúzott fokhagyma, 2 dkg egész gyömbér, 2 kávéskanál őrölt erős pirospaprika, 1 kávéskanál kurkuma, 2 evőkanál ecet, 1 kávéskanál Garam Masala, 1 dl joghurt, 1 evőkanál tejszín, 2 evőkanál paradicsomszósz, só, 2 evőkanál olaj, dísz: 1 citrom, 2 paradicsom.

Daraboljuk fel a csirkét, vágjunk fel 4 hagymát vékony karikákra reszeljük le a gyömbért. Abban az edényben, amiben a csirkét főzni fogjuk keverjük össze a joghurtot, a tejszínt, a hagymát, a fokhagymát és a gyömbért, majd szórjuk meg sóval, paprikával, kurkumával, Garam Masalával és az ecettel. A csirkedarabokat sűrűn szurkáljuk meg villával és vagdoszuk be a felületüket 1 cm mélyen éles késsel. Forgassuk meg a csirkedarabokat a keverékben és tegyük be a hűtőbe. A csirkét egy éjszakára hagyjuk állni a keverékben.

Lefedve, magas hőfokon 20 percig időnként megkeverve főzzük meg a csirkét, az utolsó 5 percre vegyük le a fedőt. A húsdarabokat szedjük ki egy tányérra úgy, hogy a visszamaradó lét még föl lehessen használni. A csirkedarabokat süssük bő, forró olajban pirosva. 1-2 evőkanálnyi főzőlevet keverjünk el 2 kanál olajjal és 2 kanál paradicsomszósszal és forraljuk fel. A díszítésre szánt citromot és paradicsomot, valamint a megmaradt hagymát vágjuk fel karikákra. Tegyük a húsdarabokat egy tűzálló tálba, öntsük rá a szószot, tegyük rá a díszeket és előmelegített közepmeleg sütőben 15 perc alatt süssük készre.

### Zöldpaprikás pulao (rizsétel)

**Hozzávalók:** 6-8 kicsi ropogós paprika, 50 dkg rizs, 1 nagy hagyma, 1 kávéskanál köménymag, 6 szem bors, 2 szem szegfűszeg, 1 db 2 cm-es fahéj, 1 kávéskanál cukor, só, 2 evőkanál ghí.

Egy kis vízben sóval és cukorral főzzük meg a zöldpaprikát – amikor kész, szűrjük le, csepegtessük le és tegyük félre. Szeleteljük fel a hagymát. Forrósítsuk meg a vajat és pirítsuk meg benne a köményt, a hagymát, a fahéjat, a szegfűszeget és a borsot. Tegyük hozzá a megmosott rizst és kétszer annyi vizet, mint a rizs mennyisége. Fedő alatt nagyon alacsony hőn főzzük a rizst majdnem puhára – ekkor tegyük a zöldpaprikákat a rizs közé, alaposan fedjük le az edényt és alacsony hőfokon főzzük készre az ételt.

### Paradicsom chutney

**Hozzávalók:** 2 kg érett paradicsom, 10 dkg cukor, 2 evőkanál ecet, 6 kicsi hegyes erős paprika, 12 gerezd fokhagyma, 5 dkg gyömbér, 1 kávéskanál köménymag, 1 dkg kurkuma, só.

Daráljuk le együtt a paprikát, a köménymagot, a fokhagymát, a gyömbért és kurkumát. Hámozzuk meg a paradicsomot, nyomjuk át szűrőn, azaz jó alaposan törjük össze. Keverjük bele az ecetet, a sót, a cukrot és a darált fűszerkeveréket. Alacsony hőfokon időnként megkeverve lekvársűrűségűre főzzük.

### Keera raita

**Hozzávalók:** 3-4 evőkanál reszelt uborka, 3,5 dl (2 pohár) joghurt, 1 kávéskanál köménymag, 1 kávéskanál őrölt bors, 1 csipet őrölt erős pirospaprika, 1 evőkanál só.

A köménymagot zsiradék nélkül pörköljük meg és daráljuk le. Sózzuk meg a joghurtot és alaposan keverjük el benne a reszelt uborkát. Szórjuk meg a köménnyel, a borssal és a pirospaprikával.

### Kókuszos palacsinta

**Hozzávalók:** 1 dl liszt, 1 tojás, 7 dl tej, só, 1,5 kávéskanál olvasztott vaj, olaj, 3-4 evőkanál cukor, 5 dkg kókuszreszelék, 1 citrom.

A lisztet egy edényben keverjük el sóval és a közepébe csináljunk mélyedést. Keverjük össze kb. 5,5 dl tejet a tojással, adjuk hozzá a liszthez, alaposan dolgozzuk össze és adjuk hozzá a vajat is, tegyük félre egy jó órára.

A tésztát a sütés előtt ismételtén jól keverjük össze. Egy kiolajozott serpenyőben 1-1 merőkanálnyi tésztából kb. 15 cm átmérőjű palacsintákat süssünk, rövid ideig, magas hőn, mindét oldalát jól megpirítva.

Forraljuk fel a maradék tejet – keverjük bele a cukrot és a kókusz és állandóan keverve főzzük sűrűre. Vegyük le a tűzről és tartsuk melegen. A kész palacsinta egész felületét kenjük be a töltelékkel, majd sodorjuk fel. Forrón, 1-1 szelet citrommal tálaljuk.

forrás: <http://www.terebess.hu/keletkultinfo>