

Ukusi i mirisi Indije - improvizacija na moj nacin



težina: **lako**

za: **3 osoba**

vreme pripreme: **120 min**

Sastojci

umbirova vodica:

- **1** manji limun sa korom
- (poželjno je da bude neprskan)
- **1** manji koren umbira
- **1,5** l filtrirane vode
- **po potrebi** listove sveže nane

Ghee (prečišćen maslac):

- **200 g** maslaca

Humus

- **100 g** kuvanih leblebija
- **2 kašike** gomašio zacina
- (ili 1 kašika tahinija-susamove paste)
- **1 kašika** svetlog susamovog ulja
- **po potrebi** tečnost od kuvanja leblebija
- **žacini po ukusu:** morska so
- kim
- biber
- kurkuma
- beli luk u prahu
- aleva paprika
- mrvljena ljuta paprika

Dekoracija humusa

- **1 kašicica** tamnog susamovog ulja
- **1/2 kašice** aleve paprike
- **1/2 kašice** pecenog susama
- komadi limuna

Falafel:

- **100 g** kuvanih leblebija
- **1 kašika** sitno iseckanog crnog luka
- **1-2 kašike** integralnog brašna
- **po ukusu:** so
- biber
- kim (ili kumin)
- aleve paprika
- kari
- korijander...

Zacinjeni pirinac:

- **1 šolja** pirinca po izboru
- (ja sam koristila integralni)
- **2 šolje** vode (po potrebi i više)
- **1 kašicica** ghee maslaca
- **1/2 kašice** kurkume
- **1 kašicica** kumina (ili kima)
- **1 kašika** gomašio zacina
- **po ukusu** so i biber

Vegetarijanski kari na moj način:

- **1 kašicica** precišćenog maslaca
- **1 kašicica** rendanog umbira
- **mleveni zacini:** korijander
- crni biber
- beli biber
- muskatni orašćić
- kurkuma
- karanfilić
- cimet
- piment

- anis
- komorac (po prstohvat od svakog zacina)
- **2 strukamladog** luka (iseckana)
- **1**crvena paprika (sitno iseckana)
- **3**veca paradajza (iseckana)
- **1 šoljak**uvanih leblebija
- **1 šolj**amleka od leblebija
- (možete ga pripremiti sami)
- **1 manji cen**belog luka (usitnjen)
- **po ukusu**so i mrvljena ljuta paprika

apati:

- **1 šolj**abrašna (koristila sam mešvinu
- ražanog, crnog i brašna od leblebija)
- **prstohvatsoli**
- **1/2 šolj**e vode

Priprema

umbirova vodica: Limun i umbir (ocišćen) iseci na sitnije komade. Staviti u bokal i preliti vodom. Ostaviti da odstoji nekoliko sati, anajbolje je da "prenoci". Napitak služiti uz dodatak listova sveže nane.

Ghee (precišćen maslac): Za pripremu ovog maslaca koristite željenu količinu, ali svaet je da prvo probate da ga napravite od manje količine kako biste savladali postupak precišćavanja, mada nije u pitanju ništa komplikovano. U vecini recepata piše da treba koristi neslani maslac, a kod nas je teško i naci drugaciji ;). Maslac staviti u šerpicu i topiti na nižoj temperaturi. Kada se maslac dostigne odreenu temperaturu, pocece da peni. Penu skidajte. Ja nisam pojacavala temperaturu i vec sam ceo postupak obavila na istoj temperaturi-ringla mi je bila ukljucena na 1 od 4 podeoka. Skidala sam penu dok se pojavljivala. Videcete kako maslac vri, a na dnu se odvajaju mlecne masnoce koje dobijaju sve tamniju boju. Kada je maslac prestao da kljuca, sklonila sam ga sa ringle i ostavila da se malo prohladi. Obzirom da je bio providan i da se na dnu karamelizovala mlecna mast, a maslac prestao da vri, shvatila sam da je precišćavanje završeno-maslac je odradio svoje. Procedila sam ga u sterilisanu teglicu i to je to.

Humus: U blender staviti leblebije, ulje i zacine po ukusu. Sipajte malo tecnosti i izblendirajte. Tokom blendiranja postepeno sipajte tecnost, dok ne dobijete željenu gustinu. Ukoliko koristite tahini, nije potrebno dodavati ulje. Humus sipajte u cinijicu, poprskajte tamnim susamovim uljem, pospite alevom paprikom i susamom. Služite ga uz capate ili neki drugi indijski hleb po izboru (mada se savršeno slaže i sa našim hlebom i pecivima).

Falafel: Leblebije usitnite u blenderu, dodajte crni luk, brašno i zacinite po ukusu. Sjedinite sve sastojke. Po potrebi, u smesu možete dodati malo tecnosti u kojoj su se kuvale leblebije. Oblikujte cuftice željene velicine. Prilikom oblikovanja ih možete posipati brašnom kako se ne bi lepile. Pržite ih na srednjoj temperaturi na malo maslinovog ulja ili na precišćenom maslacu, dok ne porumene sa obe strane.

Opran pirinac prelijte vodom i kuvajte ga na nižoj temperaturi dok ne omekša. Na maslacu propržite kumin i kurkumu, sipajte pirinac, gomašio, dodajte ostale zacine po ukusu i izmešajte. Pirinac služite uz vegetarijanski kari. Htela sam da pripremim jedan drugi pirinac, ali kada sam mu videla cenu, odustala sam-kg je 1250 dinara ;).

Na maslacu propržiti umbir i sve navedene mlevene zacine (ne morate koristiti sve navedene), dodati mladi luk i crvenu papriku. Propržiti 2-3 minuta. Potom dodati paradajz, leblebije i sve ostale navedene sastojke. Kuvajte oko 5-7 minuta. Kari služite uz zacinjeni pirinac.

apati-indijski hleb: Sjedinite brašno i so. Dodajte vodu i umesite glatko testo. Testo pokrijte i ostavite da se odmori oko 15 minuta. Podelite ga na 4 dela i napravite kuglice (dobicete 4 kuglice velicine vecij oraha). Ostavite ih da se malo odmore. Svaku kuglicu razvijte što tanje na pobrašnjennoj površini i pecite na zagrejanom tiganju, po nekoliko minuta sa obe strane. Tokom pecenja, pritiskajte ih kašikom. Videcete kako ce se pojaviti mehurici u testu. apate sam delimicno premazala precišćenim maslacem, posula kurkumom, mrvljenom ljutom paprikom, susamom i morskom solju. apate služite uz humus.

Kažu da je Indija raj za vegetarijance. Nisam bila u Indiji, ali verujem im na rec ;). Ako me neko bude pozvao u goste, rado cu im ukazati poverenje ;). Indijska hrana me je uvek privlačila. Generalno volim istocnjacku hranu i kulturu. Posetila sam neke od zemalja bliskog istoka i uživala u njihovoj hrani, koja obiluje povrćem i zacинима.

Nije mi uvek jednostavno da nabavim sve zacine koje bih volela da imam u svojoj kolekciji, ali snalazim se kako znam i umem ;)

Gomašio zacin (takozvana susamova so-mešavina mrvljenog pecenog susama i morske soli) koristim jako dugo. Tetka me je upoznala sa njim. I capate sam naucla da pravim od tetke. Humus i falafel obožavam-to sam ja uvela u tetkinu kuhinju ;). Humus i falafel su poreklom iz Libana i Palestine, ali se konzumiraju i u Indiji. Obzirom da sam odlucila da leblebije zauzmu glavnu ulogu, nisam mogla, a da ih ne napravim. Pirinac sa proprženim kuminom i zacinama, jela sam u jednom indijskom restoranu. Dopao mi se ukus, pa ga cesto pripremam. Jela sam i neke karije, ali obzirom da kod nas nema svih neophodnih pasti, odlucila sam da nešto improvizujem-ukus je sasvim orijentalan. umbirovu vodicu (ili umbirov napitak) napravila sam sasvim slucajno, a ukus me je fascinirao. Uz list sveže nane, pravo osveženje za sva godišnja doba. Ko voli slatkaste napitke, može dodati malo meda. Ghee ili precišćen maslac je masnoca koja se najčešće koristi u indijskoj kuhinji, Ghee je sastavni deo ajurvedske medicine. Najčešće korišćen indijski zacin je Garam Masala. Kod nas se ne može baš svuda naci, ali se može napraviti u kucnim uslovima (mešavina cimeta, korijandera, kumina, kardamoma, pimenta, muskatnog oraha, bibera, karanfilica, komoraca...). Od regije do regije, razlikuju se sastojci ovog zacina. Necete pogrešiti ukoliko sami iskombinujete orijentalne zacine koji najviše odgovaraju vašem ukusu. "Garam" znaci vruce, a "masala" znaci mešavina.

U indijskoj kuhinji se zacini pre upotrebe proprže na suvom tiganju ili na precišćenom maslacu što kod nas nije

obicaj. Na taj nacin, zacini dobijaju intenzivniju aromu. Kumin (indisjki kim ili ira) se dosta koristi u indijskoj kuhinji. Njegova aroma daje poseban ukus hlebu i pecivima. Neutrališe ljutinu drugih zacina. On ima drugaciju aromu od obicnog kima, ali obzirom da ga kod nas nije tako lako naci (a bude i skup), slobodno ga možete zameniti obicnim ili crnim kimom.

Savet

Ovo je sve što sam pripremila na zadatu temu. Rekla bih da sam malo pomešala razne istonjake kuhinje i zainila ih na svoj nain ;). Prijatno!