

# **Vegetáriánus konyha Indiában**

Rosta Erzsébet

Terebess Kiadó  
Budapest, 2001

© Rosta Erzsébet, 2001

Kiadta a Terebess Kiadó Budapesten, 2001-ben

<http://www.terebess.hu>

A kötetet tervezte és a kiadásért felel Terebess Gábor

Szerkesztette: Steinert Ágota

Műszaki szerkesztő: Bozzay Kristóf

Készült a Szegedi Kossuth Nyomda Kft. üzemében

ISBN 963 9147 47 8

TE 81



## **A vegetáriánusok részaránya**

Ha létezik a vegetáriánusok számára kedvező hely, akkor India biztosan ilyen, e szubkontinens ugyanis tobzódik a hús nélküli ételekben, a kizárólag növényi alapanyagokból készített fogások sokszínűsége valósággal meglepő, annak ellenére, hogy az általános hiedelemmel ellentétben nem minden hindu veti meg a húst. A vallásos hinduk azonban tojást, sőt tejterméket sem esznek. Bár a húsfogyasztástól való tartózkodás India egészére közel sem jellemző, a világon ez az egyetlen olyan ország, ahol a húsevést erkölcsi alapon, az ahimszá vagyis az erőszakmentesség elvére hivatkozva utasítják el. Az ahimszát, amely elsősorban az indiai dzsainok körében alapvető morális erény, a hinduk és a buddhisták egyaránt mindig nagyra becsülték. Bár a buddhisták „ne ölj!” parancsa nemcsak az emberekre, hanem az állatokra is vonatkozik, sem ők, sem a hinduk soha nem követelték meg olyan mereven az ahimszá betartását, mint a dzsainok.

A szigorú értelemben vett vegetarianizmus manapság elsősorban az árja, illetve a későbbi muszlim befolyástól érintetlen déli államokra, valamint Gudzsarát államra (69%) jellemző, ahol – miként azt önéletrajzában Mahátmá Gandhi írja – „... erősen elterjedt a dzsainizmus, hatása mindenütt és mindenben érezhető volt. Sehol másutt Indiában, sem Indián kívül nem fogadták olyan irtózással és ellenállással a húsevést, mint Gudzsarátban a dzsainák és a Visnu-hívők.”

Ezzel szemben napjainkban a lakosság mindössze 25-30 százaléka vallja magát teljesen vegetáriánusnak. A vegetáriánusok magas száma a már említett Gudzsarátot kívül Rádzsasztán (60%), Pandzsáb-Harijána (54%) és Uttar Pradés (50%) államokra jellemző, míg a sor másik végén egyaránt 6%-kal Kerala, Orissza valamint Nyugat-Bengál állnak, ahol – tengerparti államok lévén – a hal igen olcsó táplálék.

A több mint 1 milliárd lelket számláló Indiában a vegetáriánus hindukon kívül a fennmaradó 70-75%-ból a lakosság egykilencedét kitevő muszlimok vallása a sertéshús fogyasztását tiltja, a keresztényekre semmiféle húsevési tilalom nem vonatkozik, de – ellentétben a vallásos hindukkal – a marhahús kivételével a szikhek is bármilyen húst ehetnek.

## *Az ahimszá kialakulása*

Körülbelül 4500 éve, a virágkorát élő Indus völgyi Harappában, ettek már húst, majd a védikus kor (i. e. 1500-560 közötti időszak) árijái, valamint a dél-indiai dravidák ugyancsak szívesen fogyasztottak állati táplálékot, beleértve a későbbi korokban legnagyobb bűnnek számító tehénhúst is. A régészek a Bélánvölgyi ásatások során olyan állatmaradványokra leltek, amelyek arra utalnak, hogy az i. e. 2500 körül már háziállat volt a szarvasmarha, a juh és a kecske. Harappában már sokféle állatot – tehenet, bivalyt, kecskét, juhot, disznót, baromfit – tenyésztettek. A védikus korban, amikor az áriják legnagyobb kincsnek a szarvasmarhát tartották, s az állattenyésztés volt a lakosság fő megélhetési forrása. A Védákban nem kevesebb mint 250 állatról esik említés, közülük ötvenet tartottak alkalmasnak áldozatra és étkezésre.

Az állatok leölésének tiltása már a Maurja-dinasztia hatalomra jutása előtti (i. e. 312) időkből felvetődött, az aggályokat azonban ekkor még nem erkölcsi megfontolások, hanem gazdasági érdekek (a tehén tejet ad, az ökörral szántani lehet) motiválták. Eleinte azonban csak az élő állatok feláldozását tiltották meg, később korlátozni kezdték az állatok levágását, aztán fokozatosan bővült az áldozati tilalom alá eső állatok köre is. Egyre inkább elvetették a szarvasmarhák áldozati állatként való levágását, lassan kialakult a tehenek védettsége. Ezzel szoros kapcsolatban hódított teret az erőszakmentesség gondolata, az ahimszá elve.

Az ahimszá alapján történő áldozati tilalom Buddhával és követőivel kezdett elterjedni, de az állathús fogyasztását még Buddha is megengedte, ha az állatot nem szándékosan ölték meg. Asóka, a Maurják leghatalmasabb királya (kb. i. e. 273-232), aki élete során meggyőződéses buddhistává vált, nemcsak megtiltotta az élőlények leölését, hanem maga is gyakorolta az erőszakmentességet. A dzsainok hite – amely az élet elvételét táplálkozás vagy áldozat céljából kifejezetten tiltotta és nemcsak a látható, hanem az apró, láthatatlan élőlényekre is kiterjesztette az ahimszá elvének gyakorlását – a buddhisták felfogásánál is erősebb hatást gyakorolt az emberekre.

Az 5. században élt Fa Hszien kínai zarándok és a 7. századi Hszüan Cang kínai buddhista utazó feljegyzései alapján Indiában általánosan elterjedté vált a vegetarizmus. Egy későbbi utazó, Albiruni (973-1048) arab tudós a 11. század közepén az előbbieknél jóval pontosabban fogalmaz, mint írta az állatok megölésének tilalma igazából csak a felső kasztbéli papokra, a

bráhmínokra érvényes, és az állatok közül sem mindegyik fajra igaz: „tilos megölni és megenni a teheneket, lovakat, varjakat, papagájokat, fülemüléket és mindenféle tojást, valamint tiltott a bor fogyasztása is.” A tehénhús megevésének tilalmáról úgy vélte, hogy az elsősorban nem erkölcsi megfontolásból fakad, a tiltás oka inkább az, hogy a tehén húsát nehéz megemészteni, s ezért utána bétellevelet kell rágni. Emellett az is fontos érvként esett latba, hogy a szarvasmarhát mint házi igavonó állatot munkába – szántásra, vízkitermelésre – lehet fogni, és a teje élelmet ad, sőt a vizelete és a trágyája is kiválóan hasznosítható.

## ***Dúsan termő föld***

Az ahimszá követésén túl a vegetarianizmus meghonosodásában meghatározó szerepe volt annak is, hogy India földje mindig bőséggel ontotta a különféle, fehérjében gazdag hüvelyeseket, olajos magvakat, zöldségeket és gyümölcsöket.

Évezredekkel ezelőtt az Indus völgyiek (Harappa, Pandzsáb) gabonaként búzát és árpat termesztettek. A gabonát magtárakban tárolták, a magvakat megőrölték. Az Indus völgyiek ismerték a boronát. Gabonatermesztésre utaló leleteket Uttar Pradésben és Mahharasztrá állam területén is találtak. Az ásatások szerint kb. i. e. 2800 körül kezdtek tudatosan gabonát termesztetni, ekkor már kezdetleges eszközökkel felszántották a földet.

Az árják legfontosabb gabonája az árpa volt. Az árpalisztet vízzel, ghível, tejjel vagy joghurttal elkeverve tésztává gyúrták és megsütötték vagy vízben kifőzték. Süteményként tisztított vajba, ghíbe mártva fogyasztották, vagy ghíben megsütve, mézesen, édes süteménynek készítették el. A rizs csak később vált elterjedtté, de az árják körében hamarosan fő étel lett.

A hüvelyesek mindig fontos szerepet töltek be India élelmezésében. Harappában valamint az Indus völgyében több helyen zöldborsó és csicseriborsó maradványokra leltek. Mintegy 3500 évvel ezelőtt már ismerték a lencsét és a mung babot, ugyanez igaz az olajos magvakra is, az ásatások során Csanhudáróban elszenesedett szezám magvakat találtak, Mehrgahrban pedig az i. e. 4500 körüli időkből származó gyapotmagokra leltek. A gyümölcsök közül a kókuszdió mellett bizonyítottan a citromot, egyes dinnyeféléket és a gránátalmát ismerték.

A hüvelyesek és az olajos magvak fogyasztásának általános-sá válása az i. e. első évezred második felére tehető. A hüvelyesekből leveleseket, vadákat, ghíben vagy olajban sütött süteményeket és pápadokat, napon megszáritott, papírvékony fűszeres

pászkaféléket készítettek. Igen népszerű ételük volt a borsólevés.

A szezámot – a kilenc szent mag egyikeként – már a Rig-véda is említi, a belőle sajtolt olajat szintén sokféleképpen felhasználták. A vadszezám magját elsősorban az aszkéták fogyasztották. A mustármagvakat betegség során a gonosz szellemek távoltartására ették, mustármagolajat először kb. i. e. 800 körül sajtoltak.

Manapság India területének mintegy háromötöde szántóterület, ennek körülbelül egynegyedét öntözik. A lakosság túlnyomó része a legtermékenyebb vidékeken él, ahol legalább 1500 mm az évi csapadék mennyisége és évente kétszer aratnak, kétszer takarítják be a termést. A melegebb völgyekben és a teraszosan kialakított hegyoldalakon árpa, köles, burgonya és zöldség terem. Dardzsiling vidéke és Asszám teaültetvényeiről híres. A bab, borsó és az olajos magvak tavasszal érnek be, a korai rizst szeptemberben vágják. Az igazi nagy rizsbetakarítás novemberben, decemberben történik. Kerala kókuszerdeiről nevezetes.

## ***Kasztokra jellemző étkezési szokások***

India társadalmát évezredek óta a kasztrendszer határozza meg. A hinduk négy nagy kaszt valamelyikébe születnek, ezek a bráhmínok (a papok), a ksatriják (a harcosok), a vaisják (eredetileg a parasztok, majd a kereskedők, ipari munkások) és a súdrák (a szolgálók). A páriák (az érinthetetlenek), vagy – ahogyan Mahátmá Gandhi nevezte őket – a haridzsánok (vagyis „az isten gyermekei”) a kaszton kívülieket képviselik. Ezek a kasztrendszerből kizárt tisztátalanok, a népesség mintegy egyhatodát teszik ki.

A kasztrendszer lényegi része a hinduizmusnak. A mind a mai napig meghatározó kasztszabályok az élet minden területére, így például az együttétkezésre is kihatnak, előírják, hogy mikor és mit kell enni, illetőleg, hogy ki kivel ehet. Ma már nem jellemző, de régen általános szabály volt, hogy főtt ételt vagy vizet csak az azonos vagy a magasabb kasztba tartozóktól lehetett elfogadni. A Jóga szútrák szerzője, Patandzsali (i. sz. 6. század) írásai szerint az ácsok, kovácsok, mosóemberek és takácsok által használt edényeket speciális és alapos tisztítás után mások is használhatták, a nagyon alsó kasztbéliek esetében azonban ez már nem volt megengedett.

A legmagasabb kasztbélieknek, a bráhmínoknak, mivel szellemi tevékenységet folytatnak, testüket óvniuk kell mindenfajta

fizikai és rituális tisztátalanságtól, így a húsevéstől is. A második rendbe tartozó ksatriják, a harcosok, mivel elsősorban testi cselekedetekkel foglalkoznak, ezért nekik nem kell tartózkodniuk a húsfogyasztástól. A dolgozó rendet alkotó vaisjáknak sem kell megtagadniuk a húsevést, hisz ők hasznos tevékenységet folytatva, nagyon igénybe veszik testüket. A negyedik kasztbéli súdhrákra, akik munkájuk kapcsán szennyes tárgyakkal érintkeznek (közülük kerülnek ki például a dhobik, vagyis a ruhamosók) szintén nem vonatkozik a húsevés tilalma.

Az érinthetetlen haridzsánok, akik tisztátalan tevékenységük során állatot is ölnek, halásznak, állatokat darabolnak fel, állatbőrökkel dolgoznak, utcát sepernek, latrinát tisztítanak stb. sokféle húst, marha-, sertés- és csirkehúst ehetnek, hasonlóan, ahogy azt India legtöbb primitív törzse teszi. A 7. században élt Hszüan Cang szintén az alacsony kasztbéliekkel hozta összefüggésbe a húsfogyasztást: „Az ökrök, szamarak, oroszlánok, különféle majmok húsának fogyasztása tiltott, és azok, akik ilyen húst esznek páriák lesznek.”

Dandin a 7. században élt dél-indiai író, a Dasa-kumára-csarita (Tíz herceg története) című regényének egyik epizódjában egy felső kasztbéli ebédjének elkészítéséről a következőképpen számolt be: „...a lány a hántolatlan rizsszemeket a napon egyenletesen szárítgatta, és megforgatta az egyenletes talajon. Utána mozsártörővel gyengéden ütögetve különválasztotta a szemeket a pelyvától. ...Miatán ezzel végzett, beletette a rizsszemeket egy nem nagyon mély és nem túlságosan nagyméretű öblös szájú famozsárba, és miközben ujjaival újból meg újból megkavargatta azokat, egy nehéz mozsártörővel, amelynek végét vas borította, és egyenletes vastagságú volt, csupán a közepe táján vékonyodott el kissé, meghántolta, úgy, hogy közben a mozsártörő játékosan könnyed fel és le való mozgásától karjai kifáradtak. Ezután egy kosárforma rostán szétválasztotta a rizsszemeket a héjuktól, majd a szemeket többször megmosta vízzel. A tűzhelynek járó megtisztelő szertartást elvégezve, a rizsszemeket a rizsmennyiség ötszörösét kitevő, forrásban lévő vízbe helyezte. Amikor a szemek megpuhultak, és kinyíló bimbóhoz hasonlókká váltak, lecsillapította a tűz hőjét, a vízről leöntötte a habot, és a fazékra fedőt rakott. Azután a rizsbe beletett egy kanalat, és azzal folyamatosan kevergette a szemeket, amíg egyenletesen meg nem főttek. Akkor a fazekat szájával lefelé fordította. A még el nem hamvadt fadarabot vízzel lelocsolta, és így fekete faszénné változtatta. Azt az anyóval elküldte olyan embereknek, akiknek szükségük volt rá, meghagyván neki, hogy a kapott pénzért vegyen zöldséget, olvasztott vaját, tejfölt, szezámolajat, balszandiót, tamarinduszfa gyümölcsét, amennyit csak kap.

...Azokból két-háromféle mártást készített, az egyik tányért a nedves homokra tette, bele rizslevet öntött, majd a levet gyengéden, legyezővel keltett szellővel lehűtötte, megsózta, és a faszénen átpárologtatott illatanyaggal átfüstölte. ...A balzsamdiót finom porrá törte, lótuszillattal megillatosította, majd az anyó közvetítésével megkérte az ifjút, hogy mosakodjék meg. Az anyó, aki maga előzetesen megmosakodott, az ifjúnak szezámolajat és balzsamdiót adott, hogy dörzsölje be magát velük. Miután, az ifjú szertartásosan megmosakodott, leült egy padra, amely az előzőleg fellocsolt, majd gondosan felsepert kőpadozaton állt, és megérintette a két tányért, amelyek az udvarban nővő banánfa egyharmadra vágott világoszöld levelére voltak ráhelyezve. A lány először csak a rizsitalt hozta. Amint az ifjú azt megitta, tüstént továtúnt az utazás okozta elcsigázottsága, egészen felfrissült, és végtagjait kinyújtóztatta. Azután a lány két kanálnyi főtt rizst, olvasztott vaját, levest és fűszeres étvágygerjesztő mártást hozott. Ezek után feltálalta a maradék rizst, amely háromféle fűszerrel volt ízesítve, hozzá tejfölt, író és savanyú rizslevest adott. Ezek a fogások illatukkal és hűvösségükkel felfrissítették az ifjút. Miután jóllakott, egy kevés étel még maradt is. Azután inni kért. A lány egy új korsóból csurgatva fekete aloé illatával átfüstölt, a teljesen kinyílt lótusz illatával vegyített friss pátalavirág illatát árasztó vizet öntött neki.” (Wojtilla Gyula fordítása)

## ***Az indiai étkezés ethosza***

Minden egyes Indiában élő közösségnek más és más az élelemhez, az ételekhez fűződő viszonya, de a legtöbbjükre meghatározó hatással volt az áriják hite és gyakorlata. A hinduk ősei, a feltehetően Iránból érkező – az i. e. 2. évezred közepe után Észak-Indiát meghódító – áriják szerint az élelem nem csupán a test fenntartásának az eszköze, hanem egyúttal a kozmikus erkölcsi ciklus része is.

A hinduk legnépszerűbb vallási szövege a Bhagavad-gítá, vagyis a „Magasztos szózata” az ételeket három csoportba sorolja:

„Háromféle a táplálék,  
melyet ki-ki kedvvel fogyaszt;  
áldozat, adomány és böjt  
ugyancsak háromféle – halld!

A szent összhang szerint élő  
friss, ízes, jó ételt szeret,



mely hős szívet, erőt, kedvet  
magas kort s egészséget ad.

A szenvedély szerint élő  
érzéki eledelt szeret  
s forró, csípőst, fanyart, sósat,  
karcost, mely bút, kint, kórt okoz.

A sötétség szerint élő  
tisztátlan maradékra les,  
és áldott, erjedő, romló  
vagy ízetlen ételt szeret.”  
(Fordította: Lakatos István)

Az i. e. 8-6. század között keletkezett upanisadok (az upanisad jelentése: „valaki mellé ülés”, azaz a tanítvány letelepedése a mester mellé a titkos tan megismerésére”) közül a Csándógja upanisadban Uddálaka Áruni fiának, Svétakétunak a következőképpen magyarázta el, miként tagolódik háromfelé a három istenség mindegyike az emberben:

„A megevett táplálék három részre oszlik. Legsűrűbb alkotóeleme bélsárrá válik, a közepes hússá válik, a legritkább gondolattá válik. A megivott víz három részre oszlik. Legsűrűbb alkotóeleme vizeletté válik, a közepes vérré válik, a legritkább lélegzetté válik. Az elfogyasztott hó három részre oszlik. Legsűrűbb alkotóeleme csonttá válik, a közepes velővé válik, a legritkább beszéddé válik. Mert a gondolat táplálékból származik, a lélegzet vízből származik, a beszéd hóból származik, kedvesem.”

(Vekerdi József fordítása)

## ***Regionális konyhaművészet***

A legtöbb Indiába látogató turistát kellemes meglepetésként éri a kiválóbbnál-kiválóbb ételek hatalmas választéka, de különösen az, hogy ezeknek az ételeknek a zöme egyáltalán nem hasonlít az Indián kívül elterjedt különböző currys készítményekhez. Ha az ember végigutazik Indián az ételeknek körülbelül olyan változatosságával találkozik, mintha Európát járta volna be. Az ételekben északról dél felé haladva jelentős regionális eltérés figyelhető meg. Északon, ahol jelentős a mughal konyha befolyása, főként húst esznek. A hangsúly elsősorban a fűszerezésen, nem pedig a csilin van. Északon kevesebb rizst, inkább gabonát

és kenyeret fogyasztanak. Ahogy haladunk délnek egyre több rizst, zöldséges ételt esznek, a karik (szószok) egyre csípősebbek, néha rendkívül erősek.

Az indiai konyha sokszínűsége ellenére nem sok szakácskönyv forog kézen, ugyanis akárcsak a védikus tanítások, az indiai receptek is szájhagyomány útján terjedtek, az ismereteket a háziasszonyok generációkról generációkra szóban adták tovább, a szakácsok memorizálták az ételek elkészítését, és a konyhai fortélyokat, titkokat szigorúan megőrizték. Ez a fő oka annak, hogy az indiai szakácművészet – bár évszázadok során állandóan finomodott – kevésbé ismert mint a francia vagy a kínai.

Az indiai étkezés végtelenül változatos, minden egyes régiónak megvan a specialitása, a maga sajátos arculata. Az egyes tájegységekre jellemző különös ízeket a frissen őrölt és/vagy az egész fűszerek különböző kombinációi adják meg. Valamennyi étel univerzális tartozéka a rizs, nélküle főétkezés szinte elképzelhetetlen. Az asztalra kerülő zöldségelemek összetétele évszaktól-évszakra, tájegységről-tájegységre változik, az ételek között legtöbbször megtalálható a hüvelyes dál, és valamilyen hússító hatását, emésztést segítő joghurtkészítmény. A főmenük sokfélesége mellett szinte mindenütt kaphatók remek harapnivaló snackek, rágsálnivaló pirított magvak, s utánozhatatlan ízű, kalóriadús édességek.

Dél-Indiában a fő fogás a különböző karis zöldségekkel tálalt főtt rizs, mellékfogásként kókuszdió csatni és pácolt savanyúság dukál. Zöldségből készült specialitásuk a szambár és a pacsadi. A dél-indiai konyha három – dosza, idli és vadá – snackjéről nevezetes és teázás helyett szívesen kávéznak.

Észak-India konyhájára erős befolyással voltak a nagy ínyencnek tartott mughalok. (A helytelenül mogulokként emlegetett mongol eredetű muszlim Mughal-dinasztia a 16-18. században uralkodott Indiában.) Az ind szakácművészet sohasem virágzott annyira mint uralkodásuk idején. A mai Laknau körzetében élők legismertebb csemegéi, a sokféle húsetel mellett az éretlen banánból készített golyók paradicsomos szaftban valamint a fekete köménnyel fűszerezett gombás indiai házi sajt keverékek. Az északiak elsősorban tejszínnel, tejföllel és ghível főznek-sütnek, s a rendszerint húst tartalmazó ételeik elkészítéséhez sokféle fűszert, gyógynövényt, magvakat és gyümölcsöt használnak. A birijáni (sült rizs, sáfrányos, zöldséges marinált bárányhús), a puláv (a birijánihoz hasonló, de rendszerint vegetáriánus fogás) mellé különféle kebabokat adnak. A töltött szamosza és panírozott pakora ugyancsak az északiak specialitása. Észak-Indiában a vegetáriánusok két fő étele a bádzsi és a barta.

Nyugat-India konyhája szintén különleges. Maharashtra ve-

getáriánus konyhájának (mely a rizst és a búzát egyaránt variálja) jellegzetességei a viszonylag enyhén fűszerezett hüvelyes ételek, a dállok, melyek mellé különféle édes és savanyú fogásokat szervíroznak. Bombayban mai nevén Mumbaiban meglehetősen bizarr ízű édes zöldségeket és dálokat főznek. A párszik kedvelt étele a dhán szak, a „nyitott szájú” kaviáros rizs, és a Bombayi kacsának nevezett csípős halkari.

Kelet-India remek halételeiről ismert, egyik leghíresebb karijuk a malái kari, amit rákból és kókuszdióból készítenek. De a bengáliak elsősorban édességeikkel járultak hozzá az indiai konyha hírnevéhez. Az édesített joghurtból és túróból készült édességek közül nevezetesebbek a szandés, raszagula, raszmalái, guláb dzsamun. S mivel a bengáliak a kínaiakhoz hasonlóan nem szívesen dobják ki a lehámozott, még hasznosítható héjakat, így lett egyik kedvencük a fűszeres, csilis, ropogósra sült tök- vagy sütőtökhéj darabokból készült étel.

## ***Édességek bő választéka és ünnepi ételei***

Sokan vallják azt a tévhitet, miszerint az indiai konyha gyenge az édességek készítésében. Ez nem igaz, hisz vég nélkül lehetne sorolni azokat az édességeket – az előbb már említett bengáli édességeken kívül a barfik, a dzselábok, laddúk, halavák, kulfik sorát stb. – melyekkel India ajándékozta meg a világot. Laknau híres édessége a „mennyek íze és kincse”, ami nem más mint egy édes rizs. Am ennek az édességnek a művészete a rizs megalkotásában van, ugyanis úgy kell elkészíteni, hogy a rizs minél több cukrot szívjon magába, anélkül, hogy a cukor karamellé válna, vagy a rizs az edényhez ragadna. A nagymesterek állítólag 4:1 cukor-rizs arányt értek el, noha az 1:1 arány is már komoly teljesítménynek számít.

A fesztiváloknak és az ünnepeknek megvannak a sajátos ételei. Dípáválira, vagy ismertebb nevén Diválira, a fények ünnepére, amely a jó győzelmének ünnepe a gonosz felett, elsősorban édességeket fogyasztanak. Erre az alkalomra cukorból készült állatokat és játékokat formázó édességeket vagy édes töltésű parátát esznek, melyet pólinak neveznek. Ganés csaturthi idején édes leveles tésztát, módakát készítenek, amelyről úgy tartják, hogy ez Ganés isten kedvelt étele volt, Dél-Indiában e fesztiválra áztatott csicseriborsóból készített sós étellel készülnek.

Ráma isten kedvenc ételeként áztatott nyers dál (hüvelyes), az úgynevezett kosumali dukál, ami kockára vágott uborkából és citromlével meglocsolt kókuszdióból áll. Dél-Indiában az

Újévet kókuszpálma-cukorral édesített főtt rizskészítménnyel, sakkarai pongallal ünneplik. Szintén nagyon kedvelt Dél-Indiában a kókuszpálmacukorral, gyömbérrel, kardamommal és mévával vagyis többféle gyümölccsel ízesített pánaka.

## **Templomi praszádok**

A legtöbb indiai templomban különleges ételt, praszádot készítenek a templomban lakozó istenségnek. A különböző praszádok attól, hogy az isteneknek ajánlják fel, lelki eledellé válnak, enyhítenek a lelki szenvedéseken, és megmutatják a felszabaduláshoz vezető utat.

Kerala fővárosában, Triuvanthapuramban, a volt Trivandrumban a Padmanábhaszvámi templomnak a speciális étele az avijal, amely zöld banán, különféle babok, dobverő, zöld kesudió, friss kókuszdió, kókuszolaj és joghurt keveréke. A zöld gyümölcsöket, a babot és a dobverőt kókusztejben megfőzik, majd kevés kókuszolajjal meglocsolt fűszeres joghurtban megforgatják. Lényeges, hogy az ételbe nem tesznek mustármagot. A zöld kesudió a keralai ksatriják, a nairok kedvelt ételalapanyaga. Keralában a Ganésa templomokban az unni-áppam, egy palacsintaféleség dívik, amelyet rizslisztből készítenek, banán, Jack fruit és kókuszpálmacukor hozzáadásával.

A Palani hegyek Muruga temploma pancsámritájáról, a ceremóniákhoz készített süteményéről híres, amely kristálycukor, méz, ghí, kardamom és gyümölcsök (banán, datolya és mazsola) elegye. Ez a sütemény állítólag hat hét elteltével sem avasodik meg. Kancsipuramban a Dévarádzsaszvámi nagy Visnu temploma hatalmas, másfél kilós idlijeiről ismert. Az idliket borssal, köménymaggal, gyömbérrel és asa-foetidával fűszerezik, joghurttal erjesztik, majd párolják.

A Venkatésvarának emelt nagy Tirupati templomban, miután az áldozati ételt felajánlották az istenségnek, a zarándokok praszad gyanánt laddúkat (őrölt hüvelyesekből vagy szezámagból készített sült golyókat, vagy édes búzadara golyókat) kapnak. Naponta 70 000 laddút készítenek a templom belsejében lévő konyhában, ahol 30 szakács dolgozik megállás nélkül. A szakácsok a nagy mennyiségű mazsola, kesudió és kardamom mellett 3 tonna urad dált (fekete színű babot), 6 tonna cukrot, 2,5 tonna ghít használnak fel. Kisebb mennyiséget más édességekből is csinálnak, a mintegy 3000 vadá, dosza és rava-áppam mellé. A belső konyhában ezenkívül kb. 400 kg rizskészítményt (rizs és hüvelyesből álló pongalt, savanyú rizst, joghurtos rizst, édes

rizses süteményt, pájaszamot) állítanak elő nap mint nap azoknak a zárándokoknak, akik az étkező teremben táplálkoznak. Karnátaikában a Dharmaszthalá templomban minden nap 30-50 ezer embert részesítenek ételben.

A legváltozatosabb és legbonyolultabb templomi ételek minden valószínűség szerint az Orissza államban lévő Dzsagannáth templomban készülnek, ahol mindennap az 1000 személyt ellátó 750 kemencében és sütőben ételvariációk százait készítik el rizsből és búzalisztból, valamint a helyben termesztett urad dából (fekete babból), zöldségekből, pálmacukorból és fűszerekből. A főzéshez ghít használnak. Az isteneknek naponta rituálisan ötször szolgálnak fel praszádot, a zárándokok a tágas étkezőben ehetnek, vagy a templomban kialakított nagy piacon vásárolhatnak mahápraszádot.

## Italok

Indiában a legeladogottabb helyen – még az országutak mentén is – hűtött italokat kínálnak. A választék óriási, számtalan ásványvízből, szénsavas üdítőből és valódi – mangó, lime lemon (zöld citrom), narancs, ananász stb. – gyümölcslebből lehet válogatni. Észak-Indiában szeretik a rózsa italt, országsszerte a limonádét (nimbú pánit), Dél-Indiában pedig az ananászos vizet és a kardamomos tejet. A nagy melegben azonban legjobban a jeges páni vagyis a jeges víz fogy. Már az étkezést is azzal kezdik, éttermekben a pincérek kérés nélkül hozzák gyöngyöző falú kancsóokban a jeges pánit, hogy a betérő vendégek a „vándorok” felfrissüljenek. Igen népszerű a forró tejes tea, Dél-Indiában pedig a friss kávé. A tejtermékek szintén kedveltek, sokan oltják szomjukat íróval és sós joghurttal, a lasszival, a joghurtot azonban ízesítik még borssal, fahéjjal és gyömbérrel.

Sokféle és kiváló sört árulnak, hideg sör szinte mindig, mindenhol kapható. Az indiaiak többsége – éghajlatuk és vallásuk miatt – általában absztinens. A szeszes italokhoz csak kijelölt üzletekben, szállodákban-éttermekben lehet hozzájutni. A hazai gin viszonylag jóízű, kiváló a rum is, a whisky viszont nagyon „kaporós”. Dél-Indiában kókuszpálmaléből készítenek erjesztett alkoholos italt, amelyet – baráti- vagy családi körben – még az asszonyok is előszeretettel fogyasztanak. A lerészegedés ellen-szereként gyömbérgyökér-darabot rágcsálnak, valamint a túlrejt Jack fruit magjaiból, íróból, tamarindból és az öreg rizs főzésekor keletkező léből főzött italkeveréket isznak.

Nemcsak a toddi vagyis az erjesztett pálmalé indiai eredetű, amelyet a világon széles körben ismernek, hanem a puncs ital is (az öt jelentése az indiai páncs szóból származik), amely öt alkotórészt: citromlét, cukrot, fűszert, vizet és rizspálinkát tartalmaz.

Fa Hszien a Gupta-időszakban (5. század) feljegyezte, hogy a szőlőből és cukornádból készült szeszes italt a ksatriják isszák, a vaisják erős égetett szeszt, a buddhista szerzetesek és a bráminok pedig szőlőből és cukornádból készült szörpöt és tejterméket isznak, az alsó kasztbélieknek nincs megkülönböztető itala.

Az italok sorában meg kell említeni az istenek részegítő italát, a szómát. A régi áriják körében a számos himnuszukban említett szóma fogyasztása rendkívüli áldozatnak számított. Sajnos annak a növénynek nyoma veszett, amelyből e különleges hatású szert nyerték. Feltárására számos tudós vállalkozott, de kísérletezésük nem járt sikerrel.

## ***Gyümölcsök, zöldségfélék, hüvelyesek***

Az indiai háziasszonyok leírhatatlanul sokfajta zöldségből válogathatnak a piacon. Óriási a választék. A nálunk ismeretes zöldségek – paprika, paradicsom, káposzta, sárgarépa, paszternák, spenót, salátalevél, fehér és piros retek, cékla, krumpli, karfiol, csemege kukorica, padlizsán, zeller, karalábé, uborka, zöldborsó, sárgaborsó, lencse, csicsóka, sokféle bab és tök – mind kapható. A számtalan ismeretlen zöldség közül talán a legkedveltebb a hölgyujj, melynek sokféle elkészítési módját ismerik. Noha a hölgyujj speciális ízű, (egyes helyeken nálunk is kapható) megpróbálhatjuk helyettesíteni spárgával, de nem adja vissza az eredeti ízt. A receptekben szereplő mogoróhagyma helyett használhatunk zöldhagymát vagy gyöngyhagymát. Érdekes, hogy a nálunk törökparadicsomnak nevezett padlizsán indiai eredetű, és az uborka is őshonos Indiában.

Hüvelyesekből is van sokféle, ugyanis a vegetáriusok proteinszükségletüket elsősorban ezekből az ételekből, a dálokból nyerik. A rizsfogásokat különféle hüvelyesekből (babok, borsók, lencsefélék stb.) készült ételekkel egészítik ki. Az urad, a mung és a masszúr hüvelyesekről már az árja irodalom is említést tesz. A fekete színű urad és a zöld mung dálról úgy tartják, hogy indiai eredetű. A fekete színű uradot magas foszfortartalma miatt használják fel szívesen, liszté őrölve többféle tésztát, többek között a ropogós, fűszeres ostyaféle pápadokat, a fánkhoz hasonló vadákat, a gőzben főtt idliket készítik belőle, de egészben is, önálló dál fogásként is fogyasztják. A zöld mung bab arról

nevezetes, hogy az összes hüvelyes közül ez okozza a legkisebb felfúvódást. A mung babból nemcsak finom dált készítenek, de nyersen is kitűnő saláta alapanyag. A nálunk ismert lencse rokona, a maszúr az egyik legrégebbi termesztett hüvelyes, Törökországban és Perzsiában már az i. e. 6-7 században ismerték.

Az urad és a mung rokonai a sutari (rizsbab), a matki (borsóbab) és a lobia (tehén bab). További hüvelyesek a lóbab (kulthi), a jácintbab (sem), a kardbab (badá-sem) és a galamb bab (thubar). A csanát más néven bengáli dált, ami nem más mint a csicseriborsó, Kisázsiaiból, illetve a Kaukázus térségéből eredeztetik. Indiai változata kisebb mint az európai, viszont sokkal gyorsabban érik. Az indiai apró csana magokat vagy egészben főzik meg, vagy liszté őrölve sokféle édességbe, csatnikba használják, de a legfinomabb rántott zöldségek, a pakorák is csicseriborsó-lisztes masszával készülnek. (A csicseriborsó lisztet helyettesíthetjük sárgaborsó liszttel.) A sok-sok hüvelyes mellett sokféle zöldborsós és sárga felesborsós étellel is kiegészítik étrendjüket.

Indiában a gyümölcskínálat egyszerűen ámulatba ejtő. Rengeteg fajta banánból, mangóból, szőlőből, narancsból, mandarinból, ananászból lehet szemelgetni. Van cseresznye, sárgabarack, szilva, dinnye, körte, datolya, füge, kókuszdió és kapható hatalmasra növő Jack fruit azaz Jancsi gyümölcs, guava, papaja, jujube, csiku, licsi, gránátalma stb. A piacokon többnyire tucatszámra adják a narancsot, banánt, kilóra mérik pl. a mangót, a papaját.

A banánt fogyasztják nyersen, salátának, snacknek, desszertnek, de főznek belőle lekvárt is. A főzőbanánt zöldségként főzve vagy sütve készítik el. Az illatos, savanyú, vékony héjú, bő levű citromot és a tamarindot ételek savanyítására használják. Dél-Indiában tamarind, szezám-mag és cukor elegyből dresszinget készítenek. A mangó, papaja, guava nemcsak frissen, hanem salátaként, lekvárként és hűsítő italként is kedvelt. A kókuszából hűsítő ital és desszert készül, a kókusztejet karis ételekhez adják, kókuszolajjal pedig egyaránt sütnek és főznek.

Az olajos magvakból, csonthéjas gyümölcsökből szintén nagy a választék. Sok diót termelnek. A kesudiót nemcsak önmagában ropogtatják, hanem megdarálva panírozásra, karis ételekhez adagolva vagy desszertek díszítésére használják. A pörkölt, sózott vagy maszalás bundában sült földimogyoró szinte mindenhol kapható.

## Étkezési szokások

Az indiai háziasszonyok naponta háromszor főznek, mivel az előző étkezésből megmaradt, állott ételt nem szolgálják fel. A kész ételt azonnal, frissiben tálalják. A menük általában 3-4 fogásból állnak, figyelve arra, hogy az ételekben a különféle színek, aromák, illatok, ízek, formák harmonizáljanak egymással, a cél ugyanis az, hogy az evés az ember összes érzékszervének nyújtson élvezetet. A helyesen összeállított étrendben egyaránt szerepel valamilyen csípős, savanyú, édes, keserű, lédús és száraz étel. Indiában már akkor fogásokból állt az étkezés, amikor még ki sem alakult az európai konyha. Még az egyes fogások között felszolgált sörbet is az indiai tradícióból eredeztethető.

A szennyezéstől való félelem alaposan beivódott a főzési és az étkezési gyakorlatba. Egy szakács vagy háziasszony számára elképzelhetetlen, hogy bármelyik fogást megízlelje az elkészítés során. A vizet nem szabad pohárból inni, hanem felülről kell a szájba önteni, mivel az ember szája szennyező. A szájöblítéshez használt vizet mindig ki kell köpni, sohasem szabad lenyelni.

Indiában a tipikus tálalási forma a tháli, mely nevét a tálból kapta. A tháli tulajdonképpen nagy peremes, rozsdamentes fém-tálca, számos apró csészével (katórával). Van, amikor a tálcát friss banánlevéllel helyettesítik, a tálkákat pedig a tálon lévő bemélyedések pótolják. A thálin a rizs, csapáti vagy puri köré sorakoztatják fel a különböző fogásokat: dálókat, zöldséges karikat, édes-csípős csatnikat, a savanyú-ecetes pácban eltett savanyúságokat. Ez utóbbiak néha olyan erősek, hogy parányi mennyiség is elég belőlük. A thálin megtalálható pár jófajta zamatos gyümölcs, egy kis pörkölt mag, egy csésze joghurt és valamilyen desszert is.

Az indiaiak nem szívesen használnak evőeszközt, ez a szokás a déliekre különösen jellemző. Kizárólag kézzel, az ujjaik segítségével, (de mindig a jobb vagyis a tisztának tartott kezükkel) esznek. Azt mondják, ez a fajta evés teszi számukra lehetővé, hogy érezzék az ételt, ami a dél-indiai szakácsművészetben épp oly fontos, mint másutt az étel aromája vagy külleme.

A hagyományos indiai étkezést ánizsmagok elrágcsálásával vagy pánnal illik befejezni. A pán a bétellelével rágott fűszerkollekció elnevezése. A bétel enyhén mámorító és kábító hatású, evés után rágva elősegíti az emésztést. Az utcai pán-árusítók előtt kis tálcák, tartók és dobozók sokasága sorakozik, ezekben található a különféle fűszerek és paszták, melyekből a sima, natúr vagy az édes pánokat kikeverik. Az alkotórészek között a bételdión kívül olyanok lehetnek mint a lime lemon paszta (ami



nem gyümölcs, hanem vegyi anyag), a „catachu” néven ismert por, különféle fűszerek, sőt néha egy kis ópium is. A keveréket ehető bétellelbe csavarják, melyet elrágcsálnak. A rágsálás közben erős nyálképződés indul meg, ezért a pánrágók gyakran köpködnek. A keveréktől a köpet vörösre színeződik, ha valaki rendszeresen hódol eme szenvedélynek, egy idő után a fogai is árulkodnak róla.

## **Fűszerek és ételadalékok**

Noha az ételek zöme meglehetősen fűszerezett, ezek nem mindegyike csípős, mint ahogyan azt külföldön gondolják. A méregerős zöld- és vörös csilipaprika használata elsősorban Dél-Indiában jellemző. Az indiaiak fűszerként használják a hagymát, a fokhagymát és a gyömbért, de a fűszerek közé sorolják a sót valamint a cukrot is. A nálunk kizárólag sütemények, édeségek ízesítésére szolgáló fahajat, szegfűszeget, ánizst, kókuszreszeléket Indiában sós ételek alkotórészeként is alkalmazzák.

Az indiai fűszerek legtöbbje – hasonlóan a mi fűszereinkhez – a patikák polcairól került a háztartásokba ételízesítőként. Nemcsak az ételek ízesítésére, hanem gyógyhatásuk miatt is szívesen használják őket, hisz tudvalévő, hogy van amelyik serkenti az emésztést, van amelyik tartósít, az egyik fertőtleníti, a másik növeli az étvágyat, némelyik mint például a bors fokozza a szexuális erőt; az édeskömény segíti az anyatej termelést és hajtja a vizeletet, a koriander hűti a testet, a lepkeszeg oldja a bélgörcsöket, a gyömbér többek közt közömbösíti az izzadtságsgazagot.

Az első fűszerek, melyekről feljegyzés maradt, a mustár, a savanyú citrus, a kurkuma és a hosszú bors voltak. A fekete borsról és az asa-foetidáról az árják letelepedése után olvashatunk. A gyömbér, kömény, szegfűszeg, a savanyú balzsamszilva és az ecet használata a buddhista éra során vált megszokottá. A Harappa időszak és a védikus korszak ismertebb fűszerei a kurkuma (haldi), a lepkeszeg (görögszéna), a gyömbér és a fokhagyma. A bors és a kardamom Dél-Indiából származik, míg az asa-foetida Afganisztánból.

A legrégebbi édesítőszer a méz, a Rig-véda szerint a kis méhek által összegyűjtött méz finomabb volt, mint a nagy méheké. A régi időkben az iskolába járóknak és asszonyoknak nem volt szabad mézet fogyasztaniuk. A buddhista korszakban a méz szerepét a kókuszpálma nedvéből nyert cukor és a cukornádból készült cukor vette át.

## ***A leggyakrabban előforduló fűszerek***

– Agar-agar: fehér tengeri moszat, zselatin helyett használják édességek megkötésére.

– Asa-foetida (aszatgyanta): fokhagyma szagú, csípős, keserű ízű étvágyjavító, női bajok ellen hatásos szer. Indiában hagyma és fokhagyma helyett zöldséges ételeket ízesítenek vele.

– Ánizsmag: hurutoldó, szélhajtó, emésztést serkentő hatása miatt elmaradhatatlan része az indiai étkezésnek. Evés után rágcsálják. Ezenkívül édességek, savanyúságok ízesítője.

– Babérlevél: indiai változata nagyobb levelű, ízre is eltér a miénkétől. Elsősorban rizsek, pulávok, karik ízesítésére szolgál. Hatásos reuma, rándulás, izomhúzódás ellen, valamint ideg- és méhbetegségek gyógyítására.

– Borkó: néhány indiai édesség – zselés desszertek, gyümölcszselék – alkotóeleme, de felhasználják sütőporok, savanyú- és karamellcukrok készítéséhez is. A borkósavat savanyító szerként szénsavas italokba teszik.

– Bors: magas vérnyomást csökkentő, szexuális erőt fokozó fűszer. Őrölve szinte valamennyi indiai étel – az édességeken kívül – adaléka. A feketebors jóval csípősebb ízű, mint a fehérbors.

– Cukor: az indiaiak meglehetősen édesszájúak, a cukor készítését már i. e. 3000 táján ismerték. A cukornád termelés és a cukor előállítás eljárásai Indiából terjedtek el kelet felé Indokínába, nyugat felé pedig az arab országokba és Európába. A cukor szó szanszkrit eredetű (sarkará). Sokféle cukrot használnak, például kókuszlebből és egyes pálmafajtákból pálmacukrot (kocacukrot) készítenek.

– Csilipaprika: egészben (zölden vagy vörösen) illetve porítva teszik az ételbe (a zöld fajtája az erősebb). A nálunk vásárolható fűzér- vagy cseresznye paprika hasonlóképpen erős. A vörös őrölt csilit erős pirospaprikával pótolhatjuk. A csilit Indiába a portugálok hozták be, közvetítésük által lett az egyébként már gazdagon ízesített, fűszerezett ételek további tartozéka.

– Fahéj: ízjavító, kellemes szagú és ízű fűszer. Egészben vagy őrölve karis, rizses ételekhez, csatnikhoz, édességekhez adják.

– Fokhagyma: gyulladáscsökkentő, étvágygerjesztő, fertőtlenítő hatású, a magas vérnyomás és érlemeszesedés elleni hatásos szer. Sós ételek alkotóeleme, apróra vágottan vagy péppé zúzva.

– Gyömbér: rendben tartja a beleket, gyomorerosító, étvágyjavító, vértisztító, erős illatú, kissé csípős ízű gyökér. Frissen vékony szeletekre vágva, összezúzva vagy szárítva, porrá

törve főként karis ételek ízesítésére használják. Szinte minden indiai sós ételnek – a hagyma és a fokhagyma mellett – a gyömbér is tartozéka.

– Kámfor: a jellegzetes szagú, gyorsan elillanó, kristályos szer néhány indiai étel alkotórésze. Nálunk gyógyszertárakban kapható.

– Kardamommag: örölteen rizses, karis ételek ízesítésére alkalmas, s majdnem minden indiai édesség alkotórésze. A Dél-Indiában őshonos kardamom hatásos hányinger, köhögés és fejfájás ellen.

– Kari-levelek: a babérlevélhez hasonló aromát adnak az ételeknek, elsősorban Dél-Indiában a különféle ételfogások ízesítésére használják.

– Koriander: a nálunk elsősorban savanyúságokba használatos fűszer Indiában nagyon közkedvelt. Csaknem valamennyi sós ételük hozzávalója. Magját egészben vagy örölteen teszik az ételekbe. Friss, zöld levelét ízesítésre és díszítésre használják. A koriandert pótolhatjuk petrezselyemmel, bár kinézetre hasonlít a korianderre, ízre, szagra egészen más. Ha elültetünk cserépben 20-30 koriandermagot és szorgalmas öntözzük, kb. tíz nap alatt kihajt és máris felhasználhatjuk az illatos korianderleveleket. Előrenevelten néhol már nálunk is kapható.

– Kömény: jellegzetes szagú és ízű fűszernövény: erősíti a testet és hűti a szemet. Az indiai köményeknek más az ízük, mint a nálunk megszokott római köménynek. A különböző aromájú, illatú köményeket elsősorban karikba, bádzsikba, pulávkba teszik. Alapfűszere a különféle maszaláknak is.

– Kurkuma: vagy más néven haldi már a védikus korszakban ismert fűszer volt. A nagyon drága sáfrány helyett használt sárga színező, nálunk a sáfrányos szeklicével helyettesíthető. Jellegzetes indiai ízt ad az ételeknek, azonban csak módjával adagoljuk, nehogy elnyomja a többi ízt és a piritásával is vigyázzunk, nehogy odaégjen. Gyógyszerként vércsillapító, vértisztító, étvágygerjesztő hatása miatt, valamint bőrbetegségek, epebántalmak gyógyítására ajánlják.

– Lepkeszeg: (görögszéna) ánizsra emlékeztető, bélgörcsöt szüntető, szélhajtó, ízületi fájdalmat csökkentő növény. Összetört levelét és magját piritva karis ételek ízesítésére és besűritésére használják.

– Mák: sütemények, maszalák, karik alkotórésze, olajával pedig főznek.

– Menta, borsmenta: ideg- és gyomorerősítő, enyhíti a hányingert és segíti az emésztést. Saláták, rizses ételek, csatnik, deszszertek, italok ízesítésére vagy ételek díszítésére alkalmas.

– Mustármag: nálunk elsősorban a fehér mustármag ismert, amit savanyúságokba raknak. Indiában inkább a fekete mustár-

mag elterjedt, szárazon megpirítva rizses, hüvelyes, zöldséges ételek, csatnik hozzávalójaként valamint savanyúságokba teszik. Jó reumás megbetegedésre és megfázás ellen.

– Sáfrány: görcsoldó, izgató, szemgyógyító, hurut csillapító szer. Az ára meglehetősen borsos és nagy adagban használva káros az egészségre.

– Só: étvágytalanság és hasmenés ellen, valamint vizelet-tisztítóként és köptetőként hatásos. India déli felén kevesebb sót fogyasztanak mint északon, s jó néhány receptjükben felbukkan a fekete só.

– Szegfűszeg: a megszártott, ki nem nyílt virágbimbókat használják fűszerként. Kellemes illata miatt jól illik rizsek, zöldséges karik és édességek ízesítésére.

– Szerecsendió és szerecsendió-virág: sajátos aromájú kedvelt fűszer. Módjával használva nagyon ízletessé teszi az ételt.

– Szezám: növeli az erőnlétet, munkaképességet. Kiváló lecitinforrás. A pörkölt szezámoknak a mogyoróhoz hasonló az ízük. Kenyérbe, süteménybe használják. Olajával sütnek. Az A, B és E vitaminban gazdag szezámolaj megvédi az ereket a koleszterin-lerakódástól, az érlemeszesedéstől.

– Tamarind: a tamarindusz-fa savanykás-édeskés gyümölcse enyhe hashajtó, péppé őrölve karik, csatnik, sütemények alkotóeleme. Noha nálunk is kapható, pótolhatjuk szilvadzsem és citromlé elegyével.

– Vöröshagyma: késlelteti az érlemeszesedést, tisztítja a légzőszerveket, növeli a potenciát, csökkenti a fejfájást, hatásos szer a meghűlésekre. A magyar konyhához hasonlóan az indiai konyhának is alapanyaga, apróra vágva vagy péppé zúzva teszik az ételekbe.

## **Curry vagy Kari? Maszala, a speciális fűszerkeverék**

A nálunk erős, jellegzetes fűszerkeverékként ismert curry Indiában valójában nem létezik. A curry a tamil kari szónak egy túlságosan leegyszerűsített változata, melynek „szós”, „mártás” a jelentése. A curry az indiaiak bánatára, az angolok révén vált általános kifejezéssé, amit mindenféle indiai étel fűszerezésé-ként értelmeztek.

Az indiaiak körülbelül 25-30 fűszerből állítják elő a különböző kari-aromákat, egy-egy ételbe általában hat-nyolcféle fűszert tesznek. A fűszereket frissen, közvetlen a fogyasztás előtt őrlik és a megadott mennyiségben adagolják az ételekbe. A különféle

fűszerkeverékeket maszálának nevezik, az illatos, aromás fűszerkeveréket pedig garam maszálának hívják, amit a már majdnem kész ételekbe tesznek.

A hagyományos indiai konyhában a maszala fűszerkeveréket otthon készítik el, az alkotó anyagok és azok aránya az adott étel és a háziasszony vagy szakács ízlése szerint változik. A fűszerkeverék tartalmazhat: köményt, édes köményt, kardamommagot, ánizst, lepkeszeget, kurkumát, szegfűszeget, szegfűborsot, mentalevelet, gyömbért, borsot, mustármagot, mákot, fahajat, szerecsendiót és virágot stb.

A könyvben szereplő receptekben leggyakrabban előforduló fűszerkeverékek előre elkészíthetők, összetörve vagy finomra őrölve légmentes üvegben tárolhatók.

### **ALAP MASZALA**

1 csésze köménymag, 1/2 csésze koriandermag, 1 1/2 cm nagyságú fahéj, 6 nagy kardamom magjai, 12 szegfűszeg

A fűszereket szárazon pirítsuk meg, majd porrá őrölve, csavaros üvegbe rakjuk.

### **GARAM MASZALA**

2 evőkanál fekete bors, 25 nagy darab fahéj, 80-100 darab szegfűszeg, 25 kardamom

Hámozzuk meg a kardamomokat és tisztítsuk meg a fűszereket. Egész finomra őröljük meg és jól keverjük össze. Légmentesen záródó üvegben tároljuk. Számos savanyú fogáshoz és karikhoz használatos.

### **FEKETE MASZALA**

1 púpozott evőkanál kókuszreszelék, 2 evőkanál olaj, 1 csésze koriandermag, 1 csapott evőkanál szezám, 1 csapott evőkanál köménymag, 2 evőkanál mák, 2-3 babérlevél, fél teáskanál mustármag, csipetnyi lepkeszegmag, 1 teáskanál szegfűszeg, 2 kis darab fahéj, 4 kardamom, 1 teáskanál asa-foetida, 1 teáskanál kurkumapor, 1 mokkáskanál csilipor vagy erős őrölt pirospaprika, 1 púpozott teáskanál só, 1 teáskanál reszelt szerecsendió

Először 1 evőkanál olajban pirítsuk meg világosbarnára a kókuszreszeléket, majd tegyük félre. Utána szárazon pirítsuk meg

a koriandermagot, szezámot, köménymagot, a mákot, és a babérlevelet. Ezt követően 1 evőkanál olajban pirítsuk meg a mustármagot, a lepkeszegmagot, a szegfűszeget, a fahéjat, majd a kardamom magvakat. A pirított magvakat őröljük meg és keverjük össze a reszelt szerecsendióval, adjuk hozzá a kókuszreszeléket, az asa-foetidát, a kurkumát, a csilit és a sót. Légmentesen lezárva csavaros üvegben tároljuk.

A fekete maszalat elsősorban Mahárasztra államban használják mind zöldség-, mind rizskészítményekhez adagolva.

### CSÁT MASZALA

1/4 teáskanál asa-foetida, 1 teáskanál fekete bors, 2 teáskanál pirított köménymag, 1 teáskanál gyömbérpor, 3 teáskanál mangópor, 1 teáskanál só, 2 teáskanál csilipor vagy őrölt erős paprika

Keverjük az egészet jól össze és daráljuk finomra. Légmentesen zárható üvegben tároljuk.

## *Mezőkelítő leg azonos mennyiségek*

Az indiai háztartások többségében nincs mérleg, így a nyersanyagok kiméréséhez a különböző konyhai eszközök – csésze, bögre, pohár, evő- és teáskanál – szolgálnak. Mivel ez az egyszerű mérési forma nálunk is a lehető legpraktikusabb, ezért alkalmaztuk mi is.

1 csésze folyadék = ~ 2 dl  
5 csésze folyadék = ~ 1 l  
1 csésze rizs = ~ 20 dkg  
1 csésze cukor = ~ 20 dkg  
1 csésze (összenyomott) liszt = ~ 15 dkg  
1 bögre = ~ 3 dl  
1 pohár = ~ 2 dl  
1 evőkanál folyadék = 3 teáskanál  
1 teáskanál folyadék = 3 makkáskanál  
1 púpozott evőkanál liszt = 25 g  
1 csapott evőkanál cukor = 25 g  
1 evőkanál vaj = 30 g  
3 teáskanál ghí = 30 g  
4 teáskanál vaj = 30 g  
4 teáskanál cukor = 30 g  
6 teáskanál liszt = 30 g

Könyvünk receptjei 6 személyre szólnak!

## **Tejtermékek**

Nemcsak a fehérjében, vitaminokban és ásványi anyagokban gazdag tej tölt be fontos szerepet az ind táplálkozásban, a tejen kívül nagyon kedveltek a különböző tejtermékek: az aludttej, a joghurt, a tisztított vaj (ghí), a krémsajt, a sűrített tej (khoja), a túró (cséna) és a sajt (panír). Noha a natúr joghurtot, túró, vajat, krémsajtot megvásárolhatjuk, de az ételek jellemző ízét adó ghít, csénát valamint a panírt, sőt a joghurtot is jobb ha házilag készítjük el. A boltban kapható sajt ugyanis tartalmaz nem vegetárius (állati) oltóanyagot. A közölt receptek alapján valamenyny tejterméket egyszerűen előállíthatjuk magunk is.

### **TISZTÍTOTT VAJ, A GHÍ**

A bivalytejből készült tisztított vajat, a ghít Indián kívül nem ismerik. A ghí azonban mára sokat veszített valamikori népszerűségéből, részben az ára (indiai viszonylatban meglehetősen drága), részben pedig magas zsírtartalma miatt jóval kevesebben használják, mint egykoron. A sütéshez-főzéshez legtöbbször növényi olajat használnak: északon és keleten a mustárolaj, délen és keleten a szezámolaj, míg nyugaton elsősorban a kókuszolaj a ghí fő helyettesítője.

Ha mégis ki akarjuk próbálni a ghível való főzést, úgy célszerű nagyobb mennyiséget készíteni belőle. Előnye, hogy sokáig (évekig) eltartható, mivel nem romlékony, hátránya viszont, hogy elkészítése sok időt vesz igénybe.

Vastag fenekű edényben 1-2 kg vajat állandó kevergetés mellett lassú tűzön hevítsünk fel forrásig, majd mérsékeljük a hőfokot. A keletkező habot időnként szedjük le róla. Addig süssük, amíg átlátszóvá, aranyszínűvé nem válik. Ha már nem habzik, vegyük le a tűzről, hagyjuk leülepedni. Finom szövéssű anyagon vagy apró lyukú szűrőn szűrjük át.

### **JOGHURT**

A joghurt fontos kelléke az indiai konyhának. Számos étel, mint például a raiták, ízekben gazdag karik, bádzsik alapanyaga. Északon a joghurtot fűszeres pácként salátákhoz adják, délen rendszerint natúr joghurtként tálalják fel. A sós joghurt, a lasszi rendkívül nyugtató hatású ital, különösen gyomoridegesség ellen hatásos. Indiai étkezés nem képzelhető el valamilyen joghurtos készítmény vagy ital nélkül, ebédre vagy vacsorára biztos, hogy az asztalra kerül. Ha az erős, csípős ételtől ég az

ember szája, sohase szabad vizet inni, sokkal jobban hűsít a joghurt.

Érdeemes házilag egy nagyobb mennyiséget (3-4 liter) készíteni, hisz a joghurt nemcsak jóízű, hanem nagyon egészséges, olcsó és hűtőszekrényben napokig, több mint egy hétig tárolható. Négy liter joghurt elkészítéséhez kell:

13 bögre zsíros tej, 1 pohár joghurt, 1 csapott evőkanál cukor

Melegítsük fel kb. 45-50 °C-osra (akkor jó, ha még nem égeti meg az ujjunkat) a tejet. A friss natúr joghurtot keverjük simára a cukorral, öntsük a meleg tejbe és alaposan kavargassuk össze. Fedjük le az edényt és, hogy ne hűljön ki gyorsan, ruhával vagy pokróccal bugyoláljuk be, és helyezzük napos, illetve meleg helyre. Megfelelő körülmények között 6-8 óra alatt lesz belőle joghurt. Hagyjuk egy éjszakán át állni a hűtőszekrényben. Másnap a friss joghurtból tegyünk félre 2 dl-t a következő adag tej beoltásához. (Az indiaiak úgy tartják, hogy negyvenszer lehet oltóanyagot félretenni.)

Ha egy evőkanálnál több cukrot teszünk a tejbe, akkor a joghurt megbuggyan, ha a beoltott tej nem elég meleg, ez esetben nem alszik meg, ha túl meleg, akkor viszont összeugrik, megtúrósodik. Ha idő előtt felemeljük az edény fedőjét, a joghurt savós lesz. Első alkalommal, kísérletképpen csak kevesebb (3-6 bögre) mennyiségű tejből készítsünk joghurtot. A kisebb adagot is egy pohár joghurttal oltjuk be, de kevesebb (1 teáskanál) cukrot adjunk hozzá.

### **HÁZI TÚRÓ (CSÉNA) ÉS SAJT (PANÍR)**

6-7 bögre tej, 2 citrom leve vagy 1 teáskanál citromsavpor, 1 csésze natúr joghurt, 1 mokkáskanál só

Forraljuk fel a tejet, közben állandóan kevergessük. A sóval ízesített citromlevet (vagy az előzőleg feloldott, sóval ízesített citromsavat) és a joghurtot adjuk fokozatosan a tejhez, addig kavargassuk, míg a tej össze nem ugrik. Vegyük le a tűzről és hagyjuk állni legalább 15 percig. Egy szűrőbe helyezett gézen vagy finom szövésű anyagon (pl. pelenkán) szűrjük át. A fennmaradt túró neve: cséna. Ha az elkészített túrot kb. 40 percig nehezek alatt leprésseljük, savótlán száraz sajtot, panírt kapunk. A megadott mennyiségből kb. 2 csésze túrónk vagy sajtunk lesz.

A túrot és a sajtot készíthetjük megsavanyodott tejből is. Langyosítsuk meg a savanyú tejet. Ha már kicsapódott a fehérje, szűrjük le finom szövésű ruhán, majd az előbb leírtak szerint járjunk el.



## KRÉMSAJT

Savanyítsunk meg szobahőmérsékleten egy pohár friss tejszínt. Ha megsavanyodott (általában két nap kell hozzá) öntsük finom szövésű ruhába és a négy sarkánál fogva akasszuk fel, hogy a savó jól kicsöpögjön. A fennmaradt anyag a krémsajt.

## SÚRÍTETT TEJ, A KHOJA

A tartós főzéssel besűrített tejet nevezik khojának. Indiában a khoja előre elkészítve vásárolható meg a boltokban. Nálunk is kapható, de helyettesíthetjük olyan (nem édesített) kondenz tejjel, amit felhasználhatunk az indiai süteményekbe, édességekbe. Ha házilag akarjuk elkészíteni, akkor 1 liter friss, zsíros tejből kb. egy csésze (24 dkg) sűrített tejet nyerünk.

Kenjünk be egy lábost vajjal (ghível) és öntsük bele a zsíros tejet, majd egy fakanállal állandóan kavargatva addig forraljuk, amíg be nem sűrűsödik. (Kb. 30 perc kell hozzá míg teljesen elpárolog belőle a lé és kásás lesz). Legyünk óvatosak, mert a khoja könnyen odakaphat az edény aljához. Vegyük le a tűzről, öntsük egy tálba és tegyük félre hűlni. Amikor lehűlt, tömör péppé válik. A khoja nyáron 2 napig tartható el, télen hosszabb ideig.

## *A főzés néhány eszélb alapanyaga*

A tejtermékeken kívül néhány kókusztej készítmény is érdemes elsajátítani, hisz sokféle étel alkotóeleme a kókusztej, ami persze nem azonos a kókuszdió tejjel, hanem a kókusz-koprából nyert ízesítő folyadék. A paradicsom ketchupot és a zöldcsili-gyömbér pasztát ugyancsak gyakran használja az indiai konyha. A csatnikhoz és savanyúságok alapanyagául szolgáló ecet valamint a karamell szirup receptjét is megadjuk. Nem árt mindegyikből készíteni egy-egy adagot.

## KÓKUSZTEJ

Többféle elkészítési módja ismert.

Három csésze kókuszreszeléket öntsük le 2 bögre forró vízzel. Öt perc múlva fedjük le az edényt és hagyjuk állni egy napig. Másnap apró lyukú szűrőn nyomkodjuk át a kókusztejet. A megmaradt kókuszkoprárt ismét feldolgozhatjuk. Öntsünk a resze-

lékre egy bögre forró tejet. Lefedve hagyjuk legalább 8 órát állni, majd szűrjük le.

Ha friss kókuszkoprából készítjük, reszeljük le egy kókuszdió belét, öntsük nyakon egy bögre forró vízzel, majd 1-2 órai állás után szűrjük le. A már kinyomkodott kókuszkoprára újra hasznosíthatjuk. A maradék kókuszreszelékhez öntsünk egy bögre forró vizet. Lefedve legalább 8 óra állás után szűrjük le és a kókuszpépből nyomkodjuk ki a tejet.

### **PARADICSOM KETCHUP**

1 kg paradicsom, 1 teáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 1 csésze cukor, 2 szegfűszeg, 1 kardamom, 1 mokkáskanál fahéj, 2 teáskanál gyömbérpor, 4 fokhagymagerezd, 1 evőkanál ecet, 1 mokkáskanál só, 1 mokkáskanál citromsav, késhegynyi nátrium-benzoát

Mossuk meg és vágjuk össze a paradicsomokat, zúzzuk péppé a fokhagymát majd tegyük a gyömbérrel egy edénybe és lassan főzzük, míg besűrűsödik. Törjük át szitán vagy turmixoljuk le a keveréket. Adjunk hozzá ecetet, cukrot és csiliport, majd sűrítjük tovább. Szórjuk bele a citromsavat és a nátrium-benzoátot. Öntsük a ketchupot palackokba, jól zárjuk le. Egy hét múlva fogyasztható és közel egy évig eltartható.

### **ZÖLDCSILI-GYÖMBÉR PASZTA**

Nagyon sok indiai recept kíván frissen aprított vagy őrölt zöldsilit és gyömbért. Időt takaríthatunk meg, ha a zöldsili-gyömbér pasztát néhány nappal korábban, előre elkészítjük és a hűtőszekrényben csavaros üvegben tároljuk.

10 dkg zöldsili vagy apró, erős zöldpaprika, 3-4 cm-es friss gyömbér, 1 csapott mokkáskanál só, 1 teáskanál citromlé

Vágjuk nagyon apróra a csilit és a gyömbért, majd a citromlével és a sóval dolgozzuk pasztává.

### **HÁZI ECET**

6 csésze víz, 1 kis darab fahéj, 1 nagy hámozott kardamom, 2 szegfűszeg, 1 teáskanál cukor, 1 teáskanál só, 3 teáskanál karamellszirup, 5 evőkanál almaecet

Forraljuk vízben néhány percig a fahajat, a kardamomot, a sót, a cukrot és a szegfűszeget. Szűrjük át a folyadékot tiszta üvegbe. Öntsük rá az almaecetet és a karamell szirupot, majd jól rázzuk fel. Dugaszoljuk le a palackot.

### **KARAMELL SZIRUP**

Két teáskanál cukrot serpenyőben addig pirítsunk, míg megbarnul. Öntsünk rá 1/2 csésze vizet és kavargassuk, míg a cukor teljesen felolvad. Üvegben 6 hónapig tárolhatjuk.

### **HAMIS TAMARINDPÜRÉ**

Egy evőkanál szilvadzsemet keverjük össze egy evőkanál citromlével és hagyjuk egy negyedórát állni. Hamis tamarindpüré esetén az eredeti tamarindpüré kétszeresét adagoljuk az ételhez.

## ***Fontos tippek – hasznos tanácsok***

- Tisztított ghí helyett bármilyen növényi zsiradék, vaj, növényi főzőmargarin vagy növényi olaj megfelel.
- Ha friss fokhagyma helyett fokhagymaport használunk, 1 mokkáskanál fokhagymapor 4 gerezd fokhagymának felel meg.
- Egy teáskanál szárított gyömbérpor egyenlő 2 teáskanál friss gyömbérrel (a szárított gyömbérport vízben áztassuk be).
- A kardamom magvakat használat előtt szedjük ki a hüvelyük-ből.
- A mandula könnyen kibújik a héjából, ha leforrázzuk, s megmarad a fehér színe, ha hámozás után hideg vízbe tesszük és ezután szárítjuk meg.
- A paradicsom héját könnyen lehúzhatjuk, ha rövid időre forró vízbe mártjuk.
- A hagyma nem könnyeztet, ha előtte (alufóliába csavarva) néhány percre mélyhűtőbe tesszük.
- A karis ételeket mindig lassan főzzük, hogy a fűszerek teljes ízgazdagsága érvényesüljön.
- Ha a rizs főzővizébe egy kis olajat vagy citromot öntünk, a rizsszemek nem ragadnak össze.
- Ne használjunk sok vizet a zöldségek főzésére. A zöldségek héját ne hámozással, hanem kaparással távolítsuk el. A hámozással a vitaminokat is eltávolítjuk.
- A zöldségek takarékos megpuhítására tegyünk a főzővízbe egy kevés szóda-bikarbónát, a hosszú főzés ugyanis elpusztítja,

- tönkreteszi a vitaminokat. A szódabikarbónától megmarad a zöldségek eredeti színe is.
- Az ételleket lassú tűzön főzzük puhára. Az erős főzés csökkenti az étel értékét.
  - Megtartja színét a karfiol, a kukorica, a zeller, ha a főzőlébe pár csepp citromot cseppentünk.
  - A sárgarépa megőrzi színét, ha főzés, párolás közben nem fedjük le az edényt.
  - A rántott zöldségeket itassuk le papírszalvétával vagy csöpögtessük le szűrőbe téve.
  - A banánt ne tegyük hűtőszekrénybe.
  - Ha a beszáradt mazsolát és szerecsendiót kb. 30 percig citromlébe tesszük, akkor felpuhulva visszanyerik eredeti ízüket.
  - Ha a gyümölcspürébe pár csepp citromot keverünk, megmarad a szép színe.
  - A sütemények és pudingok akkor sültek meg, ha a keverékbe szűrt túre nem tapad rá a ragacsos massa.
  - Langyos sütőn kb. 80-100 °C-ot, meleg sütőn 180-220 °C -ot, forróan pedig 220-300 °C-ot értünk. A sütők nagy változatosságot mutatnak, a legjobb, ha a gyártók utasításait követjük.
  - Ha a sütőben tartott ételt alufóliával letakarjuk, a teteje nem szárad ki.

## **Levesek**

Egy indiai étkezés kezdődhet valamilyen előétellel (pl. szamoszával) vagy egy pohár víz felhőrpintésével, esetleg egy adag édességgel, de indulhat egy tányér leves elfogyasztásával is.

### **SAJTOS ZÖLDSÉG LEVES**

6 bögre víz, 4 kisebb burgonya, 2 közepes nagyságú hagyma, 2 sárgarépa, 4 evőkanál zöldbab, 3 nagy hámozott, kockára vágott paradicsom, 1 szegfűszeg, só, 2 evőkanál vaj vagy margarin, 4 teáskanál reszelt sajt, 4 csapott teáskanál liszt, késhegynyi fehér bors

Vágjuk kockára a burgonyát, a hagymát, a sárgarépát, a héjától megszabadított paradicsomot, szeleteljük fel a zöldbabot. A liszt, a vaj és a sajt kivételével keverjük össze az alkotórészeket és egy lefedett edényben lassú tűzön főzzük, míg megpuhul. Ez után szűrjük le vagy turmixoljuk össze. Hevítsünk vaját és néhány percig pirítsuk a lisztet, anélkül azonban, hogy megbarnulna,

majd adjuk hozzá a megszórt levest és kavargassuk öt percig. Szórjuk meg reszelt sajttal. Forrón tálaljuk.

### **ZÖLDSÉGKRÉM LEVES**

2 nagy sárgarépa, 1 nagy fehérrépa vagy paszternák, 1 krumpli, 1 mogyoróhagyma vagy 2 zöldhagyma, 1 csésze zöldbab, 2 teáskanál apróra vágott korianderlevél vagy petrezselyem, 3 evőkanál vaj vagy margarin, 2 bögre forró víz, 3 csésze tej, só, késhegynyi őrölt fehér bors, 1 evőkanál kukoricaliszt

Vajban közepes hőfokon pirítsuk 5 percig az apróra vágott zöldségeket meg a zöldbabot. Öntsük fel vízzel, sózzuk és lassan pároljuk, míg megpuhul. Keverjük össze a kukoricalisztet a tejjel, adjuk a főtt zöldséghez. Folyamatos kevergetéssel főzzük még néhány percig, szórjuk meg fehér borssal és forrón szervírozzuk.

### **SÁRGARÉPAKRÉM LEVES**

3 csésze apróra vágott sárgarépa, 1 gyöngyhagyma vagy 2 szál zöldhagyma, 1 csésze főtt rizs, 2 bögre tej, 2 bögre víz, késhegynyi őrölt fehér bors, 1 teáskanál cukor, 4 teáskanál vaj vagy margarin, 1 teáskanál apróra vágott koriander levél, 3 teáskanál kukoricaliszt, só

Keverjük simára a kukoricalisztet egy kevés tejjel. Forraljuk fel a maradék tejet, majd egy részével kissé hígítsuk fel a kukoricapasztát. A megmaradt tejet tegyük félre. Az apróra vágott sárgarépát és hagymát pirítsuk vajban gyenge tűzön öt percig. Vigyázzunk, hogy a répa meg ne barnuljon. Adjuk hozzá a tejet, a főtt rizst, a sót, a borsot, a cukrot, a vizet és a koriandert, forraljuk fel, majd lefedve lassú tűzön főzzük 35-40 percig. Szűrjük át vagy turmixoljuk össze. Melegítsük fel és keverjük bele a vaját.

(Ha a sárgarépa leves túlságosan sűrű, keverjünk hozzá egy kis tejet.)

### **ZÖLDBORSÓKRÉM LEVES**

1/2 kg zöldborsó, só, fehér bors, 2 bögre víz a borsóhüvelyhez, csipetnyi reszelt szerecsendió, 1 gyöngyhagyma vagy 2 zöldhagyma, 1 teáskanál apróra vágott mentalevél, 1 evőkanál kukoricaliszt, 4 teáskanál vaj vagy margarin, 1 csésze tej, 2 evőkanál tejföl, 1 teáskanál apróra kockára vágott hagyma

Fejtsük ki a borsót, a hüvelyeket alaposan mossuk meg. Sós vízben pároljuk puhára a borsóhéjakat kb. 35 percig, ezután szűrjük át. Vajban pirítsuk aranybarnára a hagymát, adjuk hozzá a fejtett borsót, a lekarikázott gyöngyhagymát, a szerecsendió-őrleményt, öntsük fel a borsóhéj vizével és lassú tűzön főzzük, amíg megpuhul. Az egészet nyomjuk át szitán vagy turmixoljuk össze. A tejjel elhabart kukoricaliszttel, folyamatos keverés mellett, sűrítjük be a levest. Tálalás előtt a tejfölt keverjük össze az apróra vágott mentalevelekkel. Forrón szolgáljuk fel.

### **SPÁRGATÖK ÉS MUNG BAB KRÉMLEVES**

1 evőkanál vaj vagy margarin, 1 közepes fej apróra szeletelt hagyma, 1/2 csésze mung bab (zöld színű száraz bab), 1/2 kg spárgatök vékony szálakra reszelve, 6-8 teáskanál reszelt sajt, díszítéshez barna kenyér, tört krumpli, só, őrölt fehér bors, 1 csésze tej, pár szem cseresznye

Áztassuk be a mung babot 2 órán át (konzervben is kapható, ez esetben nem kell áztatni). Olvassuk fel a vaját és pirítsuk meg benne halványbarnára a felaprított hagymát. Adjuk hozzá a beáztatott babot és a szeletelt tököt. Öntsünk rá legalább 2 csésze vizet, sózzuk és borsozzuk meg és főzzük puhára. Ha megfőtt a bab és a tök, turmixoljuk össze. Forraljuk fel a levest ismét, ha kevés rajta a lé, pótoljuk egy kis vízzel. A kitálalt leveseket szórjuk meg 1-1 teáskanál reszelt sajttal.

Díszíthetjük a leveseket karikára vágott barna kenyérszeletekkel. Ez esetben a kenyérszeletek szélét tört krumpli, só, bors és egy kis tej keverékéből készült masszával cifrázzuk meg. A kenyérkorongok közepére egy szem cseresznyét tehetünk.

### **KRUMPLILEVES**

4 nagy krumpli, 3 evőkanál vaj vagy margarin, 2 mogyoróhagyma vagy 4 zöldhagyma, 1 evőkanál apróra vágott korianderlevél vagy petrezselyem, 1 teáskanál csikokra vágott gyömbér vagy 1 mokkáskanál száraz reszelt gyömbér, 2 sárgarépa apró kockára szeletelve, 1 csésze paradicsom ketchup, késhegynyi fehér bors, 4 bögre meleg víz, 3 evőkanál reszelt sajt, só

A megfőtt krumplit nyomjuk át krumplinyomón. Vajban aranybarnára pirítsuk meg a mogyoróhagymát, a korianderlevelet, a gyömbért és a sárgarépát. Adjuk hozzá a paradicsom ketchupot, sót, borsot, meleg vizet és az áttört burgonyát, és az egészet főzzük lassú tűzön 15 percig. Reszelt sajttal szolgáljuk fel.

### LENCSE LEVES

1 csésze lencse, 1 evőkanál rizs, 5 bögre forró víz, 1 nagy hagyma, 1 nagy sárgarépa, 1 fehérrépa vagy paszternák, 1 babérlevél, só, késhegynyi fehér bors, 2 szegfűszeg, 2 teáskanál apróra vágott korianderlevél vagy petrezselyem, 4 teáskanál vaj vagy margarin, 2 kis darab fahéj, 1 csapott evőkanál kukoricaliszt, 1 csésze tej, pirított zsemle vagy kenyérdarabkák

A megmosott lencsét és a rizst szűrjük le. Vágjuk a zöldséget apró darabokra. Süssük a zöldséget, a lencsét és a rizst olvasztott vajban öt percig. Adjunk hozzá forró vizet, fűszereket és sót. Fedjük le és lassú tűzön főzzük a zöldséget, míg megpuhul. Időnként kavargatjuk meg. Törjük át az egészet szitán vagy turmixoljuk össze. Forrósítsuk fel a levest, és habarjuk be a kukoricalisztes tejjel, főzzük még kb. 7 percig. Jól fűszerezzük meg. Pirított zsemlekockákkal vagy kenyérdarabkákkal és korianderlevelekkel megszórva, forrón tálaljuk.

### SPENÓTKRÉM LEVES

1/2 kg spenót, 1 hagyma, 4 teáskanál vaj vagy margarin, 3 bögre víz, só, késhegynyi fehér bors, 1 csapott evőkanál kukoricaliszt, 1 csésze tej, 1 csésze tejszín, pirított zsemle- vagy kenyérkockák

Mossuk meg a spenótot alaposan, szeleteljük fel a hagymát és süssük vajban néhány percig. Adjuk hozzá a spenótot és a vizet, forraljuk fel, majd lassú tűzön főzzük 30-40 percig. Ha megpuhult, paszírozzuk át szitán vagy turmixoljuk össze. Öntsük fel a tejjel sima krémmé kevert kukoricaliszttel. Forraljuk fel és folyamatos kevergetés mellett főzzük 2-3 percig. Jól fűszerezzük meg és keverjük habosra a tejszínnel. Pirított zsemle- vagy kenyérdarabkákkal, forrón tálaljuk.

### PARADICSOM LEVES

1/2 kg paradicsom, 2 bögre víz, 1 közepes méretű sárgarépa, 1 hagyma, 2 szegfűszeg, 1 kis darab fahéj, késhegynyi fehér bors, 4 teáskanál vaj vagy margarin, késhegynyi fekete bors, 1 mokkáskanál pirospaprika, 2 1/2 teáskanál kukoricaliszt, 2 teáskanál cukor, só, pirított zsemle vagy kenyér darabkák

A paradicsomokat, a sárgarépát, a hagymát, az egész (őröletlen) fűszereket, sós vízben lassú tűzön főzzük 45 percig. Az egészet törjük át szitán vagy turmixoljuk össze, majd főzzük tovább.

Keverjük el a kukoricalisztet egy kis levessel vagy vízzel, majd öntsük a levesbe és forraljuk kb. 7 percig. Adjuk hozzá a cukrot, a borsot, és ha szükséges, még sózzuk meg és színezzük piros-paprikával. Pirított zsemle- vagy kenyérdarabkákkal, forrón tálaljuk.

### **PARADICSOMKRÉM LEVES**

1 1/2 kg paradicsom, 2 hagyma, 2 babérlevél, só, 6 szegfűszeg, 2 teáskanál cukor, a paradicsom főzéséhez elegendő vízmennyiség

Vágjuk össze a hagymát. Tegyük fel főni a négybe vágott paradicsomokat, az összeaprított hagymát, a babérleveleket, sót, szegfűszeget annyi vízben, hogy ellepje, és addig főzzük, míg kissé besűrűsödik. Hútsuk le és törjük át egy szitán.

A krém

2 teáskanál vaj vagy margarin, 3 teáskanál liszt, só, késhegynyi fehér bors, 1 csésze tej

A vajban pirítsuk aranysárgára a lisztet, majd lassan, folyamatosan kavargatva öntsük fel tejjel, míg a mártás egyenletesen simává és sűrűvé nem válik. Sózzuk és borsozzuk meg. Melegítsük fel az áttört paradicsompépet, keverjük bele a krémet. Forrón, pirított zsemle-, vagy kenyérdarabkákkal szolgáljuk fel. A krém hozzáadása után már ne melegítsük a levest!

### **HIDEG ALMALEVES**

1 kg hámozott, reszelt alma, 1 evőkanál vaj vagy margarin, 2-3 bögre víz, 1 citrom leve, 3 evőkanál cukor, 1 kávéskanál garam maszala, 1 bögre tejszín, késhegynyi őrölt fehér bors, 1 evőkanál apróra vágott korianderlevél, csipetnyi só

Pirítsuk meg a vajban a garam maszalat, öntsük fel vízzel és forraljuk legalább 10 percig. Adjuk hozzá a cukrot és az almát. Ha megpuhult az alma, hűtsük le, majd turmixoljuk simára. Keverjük bele a citromlevet, a fehér borsot, a sót és a tejszínt. Korianderzölddel díszítve, hidegen tálaljuk.

### **HIDEG UBORKALEVES**

2 nagy kígyóuborka, 3 bögre joghurt, 1 teáskanál alap maszala, késhegynyi reszelt szerecsendió, késhegynyi őrölt fehér bors, 2 evőkanál apróra vágott korianderzöld vagy kapor, só



A meghámozott uborkát reszeljük le és sózzuk be. Hagyjuk állni legalább fél órán át. Alaposan nyomkodjuk ki belőle a sós levet. Öntsük az uborkára a joghurtot, szórjuk rá az alap maszalát, a reszelt szerecsendiót és az őrölt fehér borsot. Turmixoljuk össze és szórjuk meg a levest a koriander zöldjével vagy kaporral. Jól behűtve hidegen tálaljuk.

## **Rizsek**

A rizs őshazája India. A feltárt leletek gondos vizsgálata nyomán kiderült, hogy a Gangesz medencéjében több mint 9000 évvel ezelőtt – előbb mint Kínában – ismerték a vadrizst, a páli és szanszkrit nyelven írt feljegyzések szerint pedig az árják bejövétele óta már kiterjedten termesztik. Ezek után nem csoda, hogy a rizsből készült ételek ősidőktől elmaradhatatlan fogásai az indiai étkezésnek. A különböző zöldséges, szaftos, hüvelyes, fűszeres ételek szinte megkívánják, hogy melléjük rizst fogyaszsanak. Indiában a sokféle rizs közül a legízletesebb a Himalája lábánál termesztett hosszúkás, nagy szemű baszmati rizs. Az indiai asszonyok úgy tartják, hogy jó ételt csak az öreg (legalább féléves) rizsből lehet készíteni, melyre jellemző, hogy belőle egy szemet elharapva, könnyen szétpattan.

A receptekben ismertetett módon mossuk meg és az előírt ideig áztassuk be a rizst. A mosást addig ismétljük, míg a víz teljesen átlátszóvá nem válik. Párolás közben a rizst ne kevergeszük. Ha a főzővízbe pár csepp olajat vagy citromlevet teszünk, a rizs nem ragad össze. A frissen aratott (fél évnél fiatalabb) rizst kevesebb vízzel főzzük. A megpuhult rizs tetejét fakanállal lazíthatjuk fel. A rizst kombinálhatjuk különböző zöldségekkel, ízesíthetjük fűszerekkel és kókusszal, dúsíthatjuk dióval, mogyoróval, mandulával sőt túróval is.

### **FŐTT RIZS**

2 csésze rizs, 6 bögre víz, 1 teáskanál só

Válogassuk át, mossuk meg és áztassuk be a rizst 35 percig. Forraljunk vizet sóval, tegyük bele a rizst és jól keverjük el. Lefedve, nagyon lassan főzzük, amíg megpuhul. Szűrjük és folyó vízzel öblítsük le, majd csöpögtessük le róla a fölösleges vizet. Kari mellé forrón tálaljuk.

### **PÁROLT RIZS**

2 csésze rizs, 2 bögre víz, 1 teáskanál só

Az átválogatott, megmosott rizst áztassuk 25 percig. Forraljunk vizet sóval, tegyük bele a rizst és jól keverjük el. Fedjük le az edényt és nagyon lassú tűzön pároljuk, míg a rizs megpuhulva a vizet magába szívja, de még minden szem elkülönül.

### **FEHÉR RIZS**

2 csésze rizs, 2 bögre forró víz, 2 evőkanál ghí vagy 3 evőkanál vaj, 8 kardamom magjai, 2 kis darab fahéj, 1 citrom leve, só

Mossuk meg a rizst és áztassuk 1 órán át. Szűrjük le. Olvasszunk vaját és tegyük bele (a citromlé kivételével) a hozzávalókat. Öntsük fel forró vízzel. Lefedve pároljuk, amíg a rizs megpuhul. Nem szabad kevergetni! Ha elkészült locsoljuk meg a citromlével és forrón köretként tálaljuk.

### **KURKUMÁS SÁRGA RIZS**

2 csésze rizs, 2 evőkanál ghí vagy 3 evőkanál vaj vagy margarin, 2 bögre víz, 1 fej apróra vágott vöröshagyma, 3 gerezd péppé zúzott fokhagyma, 1 teáskanál kurkuma, 1 teáskanál gyömbérpor, 1 csapott teáskanál őrölt kömény, késhegynyi őrölt fehér bors, só

Áztassuk 30 percig a megmosott rizst. Öblítsük le. Ghíben pirítsuk aranybarnára a hagymát és a fokhagymát. Adjuk hozzá a fűszereket és a rizst. Öntsük fel vízzel. Lassú tűzön, lefedve pároljuk puhára. Köretként frissen, melegen tálaljuk.

### **FÚSZERES RIZS**

2 csésze rizs, 1/2 csésze olaj, 2 bögre víz, 1 evőkanál koriander-mag, 1/2 mokkáskanál köménymag, 5 szem fekete bors, 1 mokkáskanál lepkeszegmag, 5 db csili vagy erős, apró pirospaprika, 1/4 csésze tamarindpép (helyette 1/2 csésze hamis tamarindpüré), 1/4 csésze kristálycukor, 1 csésze víz, 1 púpozott evőkanál kókuszreszelék, 1 mokkáskanál mustármag, 1 evőkanál földimogyoró, néhány petrezselyem- vagy korianderlevél, só

Egy teáskanál olajban pirítsuk meg a koriandermagokat, a köményt, a fekete borsot, a lepkeszegmagot és a csilit, míg megbarnulnak. Törjük össze finom porrá.

Válogassuk át, mossuk meg és pároljuk meg kevés olajon és vízzel a rizst. Ha megfőtt és minden szem különválik, hűtsük le. Oldjuk fel a tamarindpépet és a kristálycukrot egy csésze vízben, majd tűzön kevergessük, míg jól besűrűsödik. A lehűtött sűrű tamarindmasszát keverjük össze a porrá tört fűszerekkel, a kihűlt rizzsel és a kókuszreszelékkel.

A maradék olajon pirítsuk meg a mustármagokat, s amikor a pattogás véget ér, adjuk hozzá a durvára darabolt földimogyorót és a felaprított petrezselyemleveleket. Óvatosan keverjük a fűszeres rizshez és langyos tűzön hagyjuk kb. 10 percig. Melegen tálaljuk.

### **BASZANT RIZS**

2 csésze rizs, 2 bögre víz, 1 teáskanál kurkuma, 4 szegfűszeg, 2 darab fahéj, 3 teáskanál köménymag, 1 teáskanál öröletlen fekete bors, só, 5 evőkanál ghi vagy 6 evőkanál vaj vagy margarin, pár szem pörkölt kesudió vagy dió

Válogassuk át, mossuk meg és áztassuk be a rizst 15 percig. Melegítsünk ghit és pirítsuk benne a fahéjat és a kardamom magvakat egy percig. Öntsük fel vízzel és forraljuk fel. Adjuk hozzá a kurkumát, a rizst, a sót, valamint egy teatojásban lógassuk bele a köménymagot és a feketeborsot. Jól befedve pároljuk, amíg megpuhul és a vizet magába szívja. A rizsszemek váljanak el egymástól. Távolítsuk el a fekete borsot és a köménymagot. A rizst ne kavargassuk meg! Tálalás előtt díszítsük pörkölt kesudióval vagy dióval.

### **KUKORICÁS RIZS**

2 csésze rizs, 2 bögre víz, 2 evőkanál vaj, 2 csésze morzsolt főtt csemegekukorica, 1 fehér húsú paprika, 1 hegyes zöldpaprika, 1 paradicsom, 1 zeller, 4 evőkanál vaj vagy margarin, só, pár szál korianderzöld vagy petrezselyem zöldje

Az alaposan megmosott rizst tegyük fel sós vízben főni. Ha már felmelegedett a főzővíz, adjuk hozzá a vajat. Befedve, lassan pároljuk. Kevés vízben pároljuk meg a kukoricát. Pirítsuk meg margarinban a kétféle lekarikázott paprikát, a kockára vágott paradicsomot és zellert. Amikor megpuhultak, óvatosan keverjük a zöldségeket és a kukoricát a megfőtt rizsbe és fedő alatt még pároljuk pár percig. A koriander zöldjével díszítve, melegen szervírozzuk.

### **ZÖLDBORSÓS RIZS**

2 csésze rizs, 2 evőkanál ghí vagy 3 evőkanál vaj, 1 evőkanál reszelt vöröshagyma, 1 kis darab fahéj, 4 szem kardamommag, 3 szegfűszeg, késhegynyi kurkuma, 1 kiskanál köménymag, késhegynyi törött fehér bors, só, 1 csésze zöldborsó, 2 bögre víz

Langyos vízben áztassuk be az előzőleg alaposan megmosott rizst. Öblítsük le. Ghíben pirítsuk meg a vöröshagymát és a fűszereket, tegyük bele a rizst és a zöldborsót. Öntsük fel vízzel és lassan pároljuk, amíg a rizs megpuhul. Ne kevergessük. Melegen tálaljuk.

### **ZÖLDBORSÓS FÖLDIMOGYORÓS RIZS**

2 csésze rizs, 3 bögre víz, 1 csésze zöldborsó, 1 csésze durvára vágott földimogyoró, 3 evőkanál vaj vagy margarin, 2 zöldcsili vagy erős hegyes zöldpaprika, késhegynyi fehérbors, só

Margarinban pirítsuk meg a feldarabolt csípős paprikát. Amikor megpirult, adjuk hozzá a zöldborsót, a földimogyorót, a borsot és a sót. Pirítsuk tovább, majd keverjük bele a megmosott, lecsurgatott rizst és az egészet kevergessük egy kis ideig. Öntsük fel vízzel. Pároljuk lassan puhára. Most már ne kavargassuk! Akkor jó, ha a rizsszemek szárazak és elválnak egymástól.

### **CITROMOS RIZS**

2 csésze rizs, 6 bögre víz, 3 evőkanál vaj vagy margarin, 3 citrom leve, 1 csésze kókuszreszelék, 3 kiskanál kurkuma, 1 kiskanál koriandermag, 2 evőkanál durvára vágott kesudió vagy dió, 3 hegyes erős zöldpaprika, 2 kiskanál apróra vágott koriander vagy petrezselyem zöldje, só

Váltott vízben mossuk meg a rizst és sós vízben főzzük puhára. Szűrjük le, majd adjuk hozzá a citromlevet, a kókuszreszeléket, a kurkumát és a koriander- vagy petrezselyemzöldet. Alaposan keverjük össze és tegyük félre. Vajban pirítsuk meg a frissen őrölt koriandermagot, a kesudiót és a felszeletelt zöldpaprikát, majd öntsük rá a rizsre és óvatosan kavartuk össze. Fedjük be az edényt és langyos sütőben szárítsuk még 10 percig. Forrón tálaljuk.

## SPENÓTOS RIZS

2 csésze rizs, 2 bögre víz, 25 dkg spenót, 2 evőkanál ghí vagy 3 evőkanál vaj esetleg margarin, 1 teáskanál összetört koriander-mag, 2 zöldséges vagy erős hegyes fűszerpaprika, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, só

Az alaposan megmosott rizst és spenótot öntsük fel vízzel, sózzuk, borsozzuk, majd pároljuk puhára. Pirítsuk meg a vajban (margarinban) az összetört koriandert és az apróra szeletelt zöldséget. Keverjük a spenótos rizshez és forrón tálaljuk.

## Pulávok

A fűszeres, zöldséges rizskészítmények igen ősi ételek. A pulávokba gyakorta tesznek kesudiót, mogorót. Közkedveltek az édes pulávok is.

### ZÖLDSÉGES PULÁV

2 csésze rizs, 2 bögre víz, 2 közepes sárgarépa, 2 krumpli, 2 csésze zöldbab, 2 nagy hagyma, 6 db kardamom őrölt magjai, 2 babérlevél, 2 darab fahéj durvára aprítva, 3 teáskanál őrölt fehérkömény, 4 darab durvára darabolt szegfűszeg, 1 teáskanál csilipor vagy őrölt erős paprika, 5 evőkanál ghí vagy 6 evőkanál vaj vagy margarin, só

Mossuk meg a rizst és vízben áztassuk 15 percig. Vágjuk a sárgarépát és a krumplit apró kockákra. A hagymát szeleteljük szálasra, néhány karikát tegyünk félre a díszítésre. Ghíben süs-sük világosbarnára a hagymaszeleteket az őrölt kardamommal és a babérlevelekkel. Adjuk hozzá a felszeletelt zöldbabot, a sárgarépát, a rizst, a durvára aprított fűszereket, a sót, a csiliport és a vizet, majd közepes tűzön főzzük félpuhára. Ezután tegyük bele a krumplidarabokat és lassú tűzön pároljuk, míg teljesen megpuhul és a rizs a vizet beszívja. A tetejét sült hagyma szeletekkel díszítsük. Forrón tálaljuk.

### ZÖLDBORSÓS SAJTOS PULÁV

2 csésze rizs, 3 bögre víz, 3 csésze fejtett zöldborsó, 1 csésze házi készítésű sajt (panír), ghí vagy margarin a sütéshez, 2 hagyma, 2 babérlevél, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospapri-

ka, 5-6 evőkanál ghí vagy 6-7 evőkanál margarin, 4 db kardamom magjai, 2 kis darab fahéj, 3 db szegfűszeg, 1 teáskanál fehérekőmény por, só, 3-4 evőkanál kesudió vagy dió

Áztassuk be a rizst 15 percig. Készítsünk 2 bögre zsíros tejből és 1/2 citrom levéből panírt, majd vágjuk apró kockákra és bőseges ghíben vagy margarinban süssük aranybarnára. A babérlevelekkel, szegfűszeggel és a kardamommagokkal együtt süssük a hagymaszeleteket aranybarnára. Adjuk hozzá a vizet, rizst, zöldborsót, csiliport, sót, őrölt köménymagot és a kisütött panírt. Főzzük, míg megpuhul és a vizet beszívja. Pírtott kesudióval díszítsük. Forrón tálaljuk.

### **PADLIZSÁN PULÁV**

2 csésze rizs, 1/4 csésze olaj, 1 teáskanál mustármag, 1 mokkáskanál asa-foetida, helyette apróra vágott zsenge újhagyma, 2 evőkanál kesudió, 2 evőkanál földimogyoró, 1/4 kg padlizsán apró darabokra vágva, só, 5 teáskanál fekete maszala, 2 evőkanál kókuszreszelék, 3 evőkanál friss tejszín

Áztassuk be a rizst. Melegítsünk olajat és pirítsuk meg benne a mustármagot. Amikor megpirult tegyük hozzá az asa-foetidát, az összevágott kesudiót és a földimogyorót. Egy kicsit pirítsuk még, majd adjuk hozzá a beáztatott rizst. Néhány percig kevés olajban süssük tovább. Adjuk hozzá az összevágott padlizsánt és a sót. Fedjük le és főzzük meg. Amikor már majdnem kész, óvatosan keverjük bele a fekete maszalát, a kókuszreszeléket és a tejszínt. Melegen tálaljuk.

### **CSICSERIBORSÓS PULÁV**

2 csésze rizs, 2 bögre víz, 1 csésze csicseriborsó, késhegynyi csilipor vagy őrölt erős paprika, 1 teáskanál őröletlen fekete bors, 4 szegfűszeg, 1 fej apróra vágott hagyma, 2 darab fahéj, 1 babérlevél, 2 nagy kardamom, 1 teáskanál köménymag, só, 5 evőkanál ghí vagy 6 evőkanál margarin

Áztassuk a csicseriborsót egy éjszakán át, majd főzzük sós vízben puhára. Szűrjük le és tegyük félre. A hagymát a babérlevéllel, szegfűszeggel, fahéjjal és a kardamom magokkal süssük aranybarnára. Öntsük fel vízzel, adjuk hozzá a rizst, sót, az őröletlen fekete borsot, csiliport és a köménymagot, majd főzzük közepes tűzön, amíg megpuhul a rizs. A főtt csicseriborsót süssük néhány

percig ghiben, majd óvatosan keverjük össze a főtt rizzzel. Forróan szervírozzuk.

### **SAJTOS GOMBA PULÁV**

2 csésze rizs, 2 bögre víz, 2 babérlevél, 1 nagy hagyma, 1 teáskanál fekete maszala, 1 teáskanál csilipor vagy erős piros paprika, 1 csésze tej, 2 evőkanál házi készítésű sajt (panír), 25 dkg gomba, 6 evőkanál ghí vagy vaj, 1 sárgarépa, 1 teáskanál só, 3-4 evőkanál kesudió vagy dió

Mossuk meg és áztassuk a rizst egy óráig. Készítsünk 2 bögre zsíros tejből és 1/2 citrom levéből panírt. Vágjuk apró kockákra és ghiben süssük világosbarnára a sajtdarabkákat. Pirítsuk meg az apróra vágott hagymát és a babérleveleket. Öntsük fel vízzel, sózzuk meg és forraljuk fel. Adjuk hozzá a rizst, az apróra vágott répát, a felszeletelt gombát, a csilit és a fekete maszalat. Ha a zöldséges rizs megpuhult, pörkölt kesudióval vagy dióval díszítve forróan tálaljuk.

### **SAJTOS ZÖLDBABOS PULÁV**

Ugyanúgy készül mint a sajtos gomba puláv, csupán annyi az eltérés, hogy gomba helyett 2 bögre szeletelt zöldbabot adunk hozzá.

### **GOMBA PULÁV**

2 csésze rizs, 2 bögre víz, 2 csésze szeletelt gomba, 1 teáskanál alap maszala, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős piros paprika, só, 5 evőkanál ghí vagy 6 evőkanál vaj esetleg margarin, 1 közepes nagyságú szálasra szeletelt hagyma

Mossuk meg és 15 percig áztassuk be a rizst. Ghiben kicsit pirítsuk meg az alap maszalat, öntsük fel a vízzel és forraljuk fel. Tegyük bele a rizst, a sót, a csiliport és a gombát, majd közepes tűzön pároljuk a rizst puhára. Süssük a hagymát aranybarnára és ropogósra, ezzel díszítsük a pulávot. Forróan tálaljuk.

### **ZÖLDSÉGES PULÁV SÜLT KRUMPLIGOLYÓKKAL**

2 csésze rizs, 2 bögre víz, 1 hagyma, 2 babérlevél, 1 sárgarépa, 1 púpos teáskanál alap maszala, 1 teáskanál csiliszósz, 25 dkg zöldbab, 20 dkg panír (házi készítésű sajt), 25 dkg krumpli, 2 zöldcsili vagy 1 hegyes erős zöldpaprika, 1 teáskanál korian-

derlevél, 1 csapott teáskanál reszelt gyömbér, 2 teáskanál liszt, 4 evőkanál ghí vagy 5 evőkanál vaj vagy margarin, 2 csapott teáskanál só, olaj a sütéshez

Válogassuk át, mossuk meg és 10 percig áztassuk be a rizst. A sajtadarabkákat bőséges olajban süssük meg. A szeletelt hagymát és a babérlevelet a négy evőkanál ghíben süssük barnára. Adjuk hozzá a csiliszószt, a sót, az alap maszalát valamint a vizet és forraljuk fel. Tegyük bele a rizst, a kockára vágott sárgarépát, a felszeletelt zöldbabot és a sült panírdarabkákat és főzzük, amíg a rizs az összes vizet beszívja. Rendezzük el a zöldséges rizsen a sült krumpligolyókat és fedjük le az edényt.

#### Sült krumpligolyók

A főtt krumplit nyomjuk át krumplinyomón. Keverjük bele az apróra vágott zöldségit, sót, koriander leveleket, valamint a reszelt gyömbért és alaposan dolgozzuk össze. Készítsünk belőle apró golyókat, valamennyi krumpligolyót szórjuk meg liszttel, forgassuk meg a rizspasztában, majd forró olajban süssük aranybarnára.

#### Rizspaszta

Négy evőkanál rizslisztből kevés vízzel keverjük puha pasztát.

### **BURGONYA-KEBAB PULÁV**

2 csésze rizs, 2 bögre víz, 1 csapott mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 1 csapott teáskanál őrölt gyömbér, 2 babérlevél, 1 hagyma, 2 teáskanál fehérkömény por, késhegynyi fahéjpor, 2 finomra őrölt szegfűszeg, só

Mossuk meg és áztassuk be a rizst 15 percig. Süssük a hagymaszleteket a babérlevelekkel barnára. Adjuk hozzá a vizet, rizst, fűszereket, gyömbért, a csiliport, valamint a sót és közepes tűzön főzzük, míg megpuhul a rizs és a víz elpárolog. Tegyük a sült burgonya kebabokat a tetejére, fedjük le az edényt, hogy a kebabok kissé megpuhuljanak. Forrón tálaljuk.

#### Burgonya kebab

4 közepes krumpli, 1 csapott teáskanál apróra vágott friss gyömbér, 2 zöldcsili vagy 2 kicsi hegyes erős zöldpaprika, 1 teáskanál apróra vágott korianderlevél, késhegynyi fekete bors, só, 1 teáskanál köménypor, olaj a sütéshez, 2 evőkanál liszt a palacsintához



A főtt krumplit hámozzuk meg és (villával vagy krumplinyomóval) törjük össze. Keverjük az őrölt köménymagot, sót, fekete borsot, apróra vágott gyömbért, koriandert és a csilit a tört krumplihoz. Formázzunk kis ovális (tojás) alakú golyókat. Hintsük meg liszttel és forgassuk meg a híg palacsintatésztában. Forró olajban süssük aranybarnára.

## **Édes pulávok**

Az indiaiak az édes pulávokat is – a süteményekhez hasonlóan – ehető ezüstlapokkal borítják be. A könyvben szereplő édességek közül kihagytuk ezt a fajta díszítőelemet. Az édes rizsekhez különféle ételszínezőt és aromát, elsősorban kevarát, használnak, s gyakran belefőzik a pulávba a pisztáciát, a mogyorót, a mandulát és a kesudiót. Rizses receptjeinkben színezőanyagként elsősorban sáfrányt vagy sáfrányos szeklicét ajánlunk, de ha van kéznél bármilyen (piros, zöld) ételfestékünk, színezzünk bátran azokkal is. Az édes pulávok fontos alkotórészét, a kevara aromát azért hagyjuk ki, mert nálunk még nem kapható.

### **SÁRGARÉPA PULÁV**

2 csésze rizs, 6 evőkanál vaj vagy margarin, 2 csésze cukor, 6 zöld kardamom, 3 bögre víz, 3 nagy sárgarépa, 2 teáskanál aroma, cherry vagy őszibarack, 2 evőkanál mazsola, 1 evőkanál pisztácia vagy dió

Kaparjuk le a sárgarépát és reszeljük vékony szálakra. A mazsolát mossuk meg és 5 percig áztassuk be. A cukrot, a lereszelt répát és a mazsolát egy kevés vízzel félig pároljuk meg. Melegítsünk vaját és kissé pirítsuk meg az áztatott rizst és a kardamom magokat, majd öntsük fel 2 bögre vízzel és főzzük, míg a víz elpárolog. Adjuk hozzá a cukros, mazsolás répát és pároljuk, míg a rizs megpuhul. Cseppentsünk a rizsre egy kevés aromát, majd durvára vágott pörkölt pisztáciával vagy dióval díszítsük. Ha esetleg néhány kemény szem maradt a rizsben, takarjuk le az edényt nedves ruhával és alaposan lefedve lassú tűzön vagy forró víz fölött tartva melegítsük. Melegen tálaljuk.

### **SÁFRÁNYOS PULÁV**

2 csésze rizs, 6-7 evőkanál vaj vagy margarin, 1 mokkáskanál narancssárga ételszínező, 2 csésze cukor, 6 zöld kardamom,

4 szegfűszeg, 1 bögre tej, 4 csésze víz, 4 evőkanál mazsola, 4 evőkanál mandula, 1 evőkanál pisztácia vagy mogyoró, 1 mokkáskanál sáfrány vagy sáfrányos szeklice, 2 teáskanál kókusz aroma vagy más gyümölcs esszencia

Mossuk meg és 25 percre áztassuk be a rizst. A cukorból egy teáscsészényi vízzel főzzünk ragadós szirupot. A vajban pirítsuk meg a szegfűszeget és a kardamommagokat, adjuk hozzá a rizst, a narancssárga ételszínezőt, és 3 csésze vízzel felöntve főzzük lassú tűzön, míg a víz elpárolog. Öntsük bele a tejet, a szirupot és a kis vízben feloldott sáfrányt. Lassan pároljuk, míg a rizs megpuhul. Óvatosan keverjük hozzá a hámozott, félbevágott mandulát, az áztatott mazsolát és a durvára darabolt pisztáciát. Fedjük le az edényt. Ha elkészült, cseppentsünk rá egy kevéske aromát. Melegen tálaljuk.

### **MANGÓ PULÁV**

2 csésze rizs, 1 csésze érett mangópép (mangó nálunk is kapható, de helyettesíthetjük sárgadinnyével, sárga- vagy őszibarackkal), 2 csésze porcukor, 4 csésze víz, 4 evőkanál mazsola, 5 evőkanál vaj vagy margarin, 2 teáskanál őszibarack aroma, 6 zöld kardamom, 4 evőkanál mandula, 4 evőkanál dió

Melegítsük fel a vajat, tegyük bele a 25 percig beáztatott rizst, a kardamom magokat, a mazsolát és a mangó (gyümölcs) pépet, öntsük fel vízzel és lassan pároljuk, míg a rizs megpuhul és a víz elpárolog. Óvatosan keverjük össze a porcukorral és az aromával. Durvára vágott piritott mandulával és dióval díszítsük. Melegen tálaljuk.

### **CSERESZNYÉS PULÁV**

2 csésze rizs, 5 evőkanál vaj, 6 csésze víz, 12 evőkanál cukor, 1 evőkanál mazsola, 6 zöld kardamom, 1 csésze khoja (nem édesített sűrített tej), 3 evőkanál porcukor, 1 mokkáskanál gyümölcs aroma, 1 teáskanál narancssárga ételszínező, 8-10 szem cseresznye, 2 evőkanál mandula, 1 evőkanál pisztácia

Válogassuk át, mossuk meg és 25 percre áztassuk be a rizst. Készítsünk a cukorból egy csésze vízzel szirupot. Olvasztott vajban forgassuk meg az összetört kardamommagokat, a megáztatott mazsolát és a rizst, majd öntsük fel 5 csésze vízzel. Amikor elpárologott a víz, adjuk hozzá a szirupot és a sárga ételszínezőt. Pároljuk, míg a rizs megpuhul és beszívja a szirupot. Hagyjuk

pár percig befedve pihenni a rizst. Óvatosan keverjük bele a porcukorral és az aromával elkevert sűrített tejet. Vágjuk darabokra a díszítésre szánt cseresznyéket, mandulát és a pisztáciát. Melegen tálaljuk.

### **KÓKUSZOS PULÁV**

2 csésze rizs, 5 evőkanál vaj, 12 evőkanál cukor, 6 csésze víz, 2 csésze mazsola, 4 evőkanál kókuszreszelék, 8 evőkanál hámozott mandula, 4 evőkanál pisztácia vagy mogyoró, 8-10 szem cseresznye, 8 zöld kardamom, 1 mokkáskanál kókusz aroma, 1 csésze sűrített tej (khoja), 1 teáskanál narancssárga ételszínező

Készítsünk az egy csésze cukorból és két csésze vízből híg szirupot. Forgassuk meg olvasztott vajban a kardamommagokat, adjuk hozzá a közel fél óráig beáztatott rizst, öntsük fel 4 csésze vízzel, és lassan főzzük, míg a víz teljesen elpárolog. Adjuk hozzá a szirupot, a sűrített tejet, a beáztatott mazsolát, a kókuszreszeléket és a mandulákat. Lassan pároljuk, míg a rizs teljesen megpuhul. A sárga színezőből öntsünk egy teáskanállal a rizsre, majd jól fedjük le az edényt. A pulávot pörkölt pisztáciával és félbevágott cseresznyedarabokkal díszítsük. Melegen szervírozzuk.

### ***Kenyérfélék és töltött lepények***

Észak-Indiában a szaftos koftákhoz, karikhoz inkább csapátit vagy nánt esznek, Dél-Indiában pedig a purit, parátát és a doszát kedvelik. A töltött parátákat reggelire teával, ebédre pedig joghurttal szolgálják fel. A roti, olyan mint a puha kenyér, a papírvékony, fűszeres papádot pedig India-szerre mindenhol ropogatják. (Csilis és fokhagymás papádot nálunk is lehet készzen vásárolni, fogyasztás előtt azonban sütőben ropogósra kell sütni.)

Az élesztő nélküli, sütőben sült, kerek formájú kenyérfélék viszonylag könnyen elkészíthetők, egészségesek, különösen, ha nem fehér lisztből, hanem teljes őrlésű (Graham) lisztből készítjük. Ahogy Gandhi mondta: „Legjobb a jól megtisztított búzából otthon őrölt liszt. Ezt a lisztet már nem kell átszitálni. A belőle készült kenyér jóízű és puha. Tovább tart, mint a pékenyér, hiszen táplálóbb és kevesebb kell belőle.”

A legegyszerűbb indiai lepény-kenyér a csapáti, mely tulajdonképpen víz és liszt keveréke. A különböző zöldségekkel, borsóval, karfiollal vagy krumplival töltött paráták, valamint a purik

szintén forró fémserpenyőben sülnek, ám itt ghít (tisztított vajot) is használnak. A nyers tésztákat alaposan kinyújtják és kerek formára alakítják. Az, hogy a tészták mennyire dagadnak meg, függ a sütési hőtől és a búza sikértartamától. Réteslisztet ne használjunk!

### **CSAPÁTI**

kb. 25 darab

4 csésze jól összenyomott (teljes őrlésű) búzaliszt, víz, só

Szitáljuk át a lisztet és keverjük hozzá a sót. Apránként dolgozunk 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 csípjünk ki belőle kis darabkákat és nyújtuk ki papírvékonyaságú kerek lapokra. Forró serpenyőben süssük néhány másodpercig a csapátik mindkét oldalát. Amikor a tészta felhólyagosodik, a csapátikat egy torta-villával megfogva nyílt láng fölött süssük fényesre. Ha elkészültek, tegyük egymásra halmozva egy tiszta ruhára, majd fedjük be őket. Melegen adjuk däl mellé, karival vagy bádzsival.

### **EGYSZERŰ PARÁTÁ**

kb. 25 darab

4 csésze jól összenyomott (teljes őrlésű) búzaliszt, 6-7 evőkanál margarin vagy vaj, só

Az átszitált liszthez adjunk ízlés szerint sót és morzsoljunk el benne egy evőkanál margarint. Jól dolgozzuk össze. Öntsünk hozzá egy kis vizet és gyúrjuk puha, de nem túl lágy tésztává. Tépjük szét a tésztát kisebb darabokra, csináljunk belőlük kis labdákat, nyújtuk ki csapáti formájúra és kenjük be margarinnal vagy vajjal. Ezután ismét gyúrjuk össze, majd még egyszer nyújtuk ki. Átforrósított, margarinnal kikent serpenyőben lassan süssük meg a paráták mindkét oldalát szép ropogós barnára. Ebédre däl, kari vagy bádzsi mellé szolgáljuk fel. Olajat ne használjunk!

### **KARFIOL PARÁTÁ**

kb. 10-12 darab

4 csésze jól összenyomott teljes őrlésű liszt, 1 nagy vagy 2 kis karfiol, só, fél csésze víz, 2 teáskanál durvára őrlött száraz

koriander, 5 evőkanál vaj vagy margarin, 1 teáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors

Vagdaltuk a karfiolt apró darabokra. A torzsáját dobjuk el, csak a felső részeit tartjuk meg. Az apróra vágott karfiolt kevés vajjal, korianderrel, csiliporral, őrölt fekete borssal, sóval és kevés vízzel elkeverve pároljuk, míg a megpuhult karfiol a vizet magába szívja. Ezután 10-15 percig süssük zsírára. Ha kissé lehűlt, törjük össze durva pasztává. Gyúrjuk a lisztet egy kis sóval ruganyos tésztává. Vegyünk két kis darab tésztát és formáljunk belőle két egyforma csapátit. Az egyikre kenjük egy réteg töltelék, a másikat pedig kenjük be vajjal. Ezután borítsuk egymásra a tésztákat, majd a széleiket dolgozzuk össze, és óvatosan nyújtjuk ki kerek alakúra. Úgy süssük ki őket mint az egyszerű parátákat. Melegen szolgáljuk fel tea mellé reggelire, vagy joghurttal ebédre.

### **KARFIOLOS PARÁTÁ**

kb. 10-12 darab

4 csésze jól összenyomott teljes őrlésű liszt, 1 közepes nagyságú karfiol, 1 teáskanál durvára őrölt száraz koriander, 1 teáskanál összevágott korianderlevél vagy petrezselyem, 1 csapott mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 1 csapott mokkáskanál őrölt fekete bors, só, 5 evőkanál vaj vagy margarin

A teljes őrlésű lisztből egy kis vízzel gyúrunk egyszerű parátá tésztát. A megtisztított karfiolt mossuk meg, ha megszáradt, reszeljük le. Nyomjuk ki belőle a vizet és keverjük össze sóval, csilivel, őrölt fekete borssal és apróra vágott korianderlevelekkel. Ezután a retek parátánál leirt módon kell eljárunk. Melegen tálaljuk reggelire.

### **KARFIOL ÉS PANÍR PARÁTÁ**

12 darab

Töltelék

1 csésze összemorzolt panír (házilag készített sajt), 1 csésze apróra vágott karfiol, 1 evőkanál vaj, 1 csapott teáskanál őrölt köménymag, 1 evőkanál apróra vágott zöldcsili vagy kicsi zöld erős paprika, 1 mokkáskanál kurkuma por, 2 teáskanál csát maszala, só,

Tészta

2 csésze teljes őrlésű liszt, 1/4 csésze ghí vagy vaj, só, ghí vagy vaj a sütéshez.

Olvasszunk meg 1 evőkanál vaját, adjuk hozzá a köményt, és a csilit. Néhány percig süssük, szórjuk bele a kurkumát és a csát maszalát. Kb. fél percig süssük. Ezután adjuk hozzá az összemorzolt panírt, a karfioldarabkákat, és a sót. Jól keverjük össze, kevés vizet aláöntve, lefedve lassú tűzön pároljuk, míg a karfiol megpuhul. Osszuk 12 adagra.

Készítsünk tésztát lisztből, ghíből (vajból) és sóból. Jól gyúrjuk össze. Alakítsunk belőle 12 golyót. Sodorjuk ki mindegyiket egy kb. 15 cm átmérőjű nagyságú körlapra. Terítsük szét a töltelék a korongok közepén négyzet alakban. Nedvesítsük meg a tésztá széleit, dolgozzuk össze és óvatosan sodorjuk ki négyzet alakúra. Kevés ghíben süssük meg. Melegen tálaljuk.

### **RETEK PARÁTÁ**

12 darab

4 csésze jól összenyomott teljes őrlésű liszt, 1-2 közepes nagyságú (25-30 dkg) fehér jégcsapretek, 1 mokkáskanál kurkuma, 1 teáskanál durvára őrölt koriander, só, 2 apróra vágott zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, késhegynyi csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 5 evőkanál vaj vagy margarin

Az átszitált lisztből és sóból gyúrjunk 2 teáskanál olvasztott vajjal és vízzel sima tésztát, majd fedjük le nedves ruhával. Pihentessük 25 percig. A megtisztított retket reszeljük le, majd nyomjuk ki belőle a vizet. Melegítsük meg a vaj felét, és a fűszerekkel, a zöldcsilivel és ízlés szerinti sóval süssük meg benne a reszelt retket szárazra. Vegyünk két kis tésztalabdát és nyújtjuk ki két egyforma kerek formára. Az egyikre tegyünk egy vékony réteg retek-keveréket, a másikat pedig kenjük be vajjal. A bekent parátákat fektessük egymásra, a széleiket dolgozzuk össze, majd óvatosan egy kicsit nyújtjuk ki. Az egyszerű parátához hasonlóan süssük meg. Reggelire szolgáljuk fel.

### **CSICSERIBORSÓ PARÁTÁ**

12 darab

Töltelék

1/4 kg csicseriborsó, 2 teáskanál összevágott korianderlevél vagy petrezselyem, 1 teáskanál összevágott zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, 1 kis hagyma apróra vágva, só, 2 teáskanál összevágott friss gyömbér

A váltott vízben, alaposan megmosott csicseriborsót áztassuk be egy éjszakán át. Másnap tegyük fel sós vízben főni. Ha megpu-

hult, szűrjük le és csöpögtessük le róla a fölösleges vizet. Hútsuk le és keverjük össze az összes alkotórészt. A keverékkel töltjük meg a parátákat. A tésztát a retek parátánál leírt módon készítjük el, majd az egyszerű parátához hasonlóan süssük meg.

### **LEPKESZEG PARÁTÁ**

12 darab

4 csésze jól összenyomott teljes őrlésű liszt, 1 bögre friss lepkeszeglevél, só, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 5 evőkanál vaj vagy margarin

Gyúrjunk tésztát a lisztből az egyszerű parátánál leírtak szerint. Távolítsuk el a lepkeszeg hajtásait, mossuk meg és vágjuk apróra. Hintsük meg sóval és tegyük félre 10 percig. Nyomjuk ki belőle a vizet és keverjük hozzá a csiliport. A keverékkel, a korábban leírt módon töltjük meg, nyújtuk ki és süssük meg a parátákat. Melegen szolgáljuk fel reggelire.

### **ZÖLDBORSÓ PARÁTÁ**

12 darab

4 csésze jól összenyomott teljes őrlésű liszt, 1/2 kg zöldborsó, 2 teáskanál korianderpor, 1 teáskanál alap maszala, só, késhegynyi csilipor, 5 evőkanál vaj vagy margarin

Főzzük meg puhára a zöldborsót. Szűrjük le, csepegtessük le és az alap maszalával, a korianderrel valamint a csilivel készítsünk a zöldborsóból finom pasztát. Egy kis sóval és vajjal gyúrjunk a lisztből tésztát. Szakítsunk belőle kis labdákat, nyújtuk ki kerek formájúra. Az egyik parátát kenjük be egy kis vajjal és a zöldborsós masszával, borítsuk rá a másik tésztát, a széleiket jól dolgozzuk össze, majd óvatosan nyújtuk ki egy kicsit. A parátákat serpenyőben lassú tűzön süssük világosbarnára és ropogósra.

### **BURGONYA PARÁTÁ**

kb. 10-12 darab

4 csésze jól összenyomott teljes őrlésű liszt, 1/2 kg főtt krumpli, 2 teáskanál összevágott korianderlevél vagy petrezselyem, 2 teáskanál összevágott zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, só, 1 csapott mokkáskanál őrölt fekete bors, késhegynyi csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 5 evőkanál vaj vagy margarin

Készítsünk egyszerű parátá tésztát. Törjük össze a főtt krumplit, majd keverjük össze a fűszerekkel és az összevágott zöldekkel. Töltsük meg és lapítsuk le, aztán süssük meg, mint a retek parátát. Melegen szolgáljuk fel reggelire.

### **TELJES ÓRLÉSÚ LISZTBŐL KÉSZÍTETT PURI**

kb. 25 darab

4 csésze jól összenyomott teljes őrlésű liszt, 5 evőkanál vaj vagy margarin, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, só, langyos víz, vaj vagy margarin a sütéshez

Az átszitált lisztet a sóval, borssal és egy kevés vízzel gyúrjuk sima, kissé kemény, de ruganyos tésztává. Fedjük le egy nedves ruhával és hagyjuk egy óráig pihenni. Ezután ismét gyúrjuk meg, majd csinálunk belőle kis diónyi golyókat. Mindegyik golyót nyújtsuk ki kerek, 10-12 cm átmérőjű, körülbelül 2 mm vastagságú lapokra és tegyük forró vajba. Tartsuk lenyomva, míg felpuffadnak, majd azonnal forgassuk meg. Forrón tálaljuk zöldség bádzsival.

### **SIMA (FEHÉR LISZTBŐL KÉSZÍTETT) PURI**

Ugyanúgy készül mint az előző puri, csak a teljes őrlésű liszt helyett fehér lisztet használjunk.

### **TEJSZÍNES PURI**

kb. 25 darab

4 csésze jól összenyomott teljes őrlésű liszt, 1/4 csésze tejszín, 3/4 csésze tej, 25 dkg főtt burgonya, ghí, vaj vagy margarin a sütéshez

A főtt, hámozott krumplit törjük össze. Dolgozzuk össze alaposan a lisztet, a tejszínt, az összetört krumplit és egy kis sót. Öntsünk hozzá egy kis tejet és gyúrjuk sima, de elég kemény tésztává. Osszuk kis labdákra és nyújtsuk ki vastag purikra. Melegítsünk elegendő mennyiségű ghít egy serpenyőben, amikor már füstölni kezd, mérsékeljük a meleget és süssük a purik mindkét oldalát aranybarnára. Melegen tálaljuk krumpli bádzsival ebédre vagy reggelire.



## BURGONYA PURI

kb. 25 darab

4 csésze jól összenyomott teljes őrlésű liszt, 1/2 kg krumpli, 1 kis hagyma, 1 teáskanál fehérekömény mag, 5-6 teáskanál olvasztott ghí vagy 7-8 teáskanál vaj, 2 zöldsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, néhány koriander- vagy petrezselyemlevél, 1 teáskanál alap maszala, só, ghí, vaj vagy margarin a sütéshez

Őröljük meg a fehéreköményt, vágjuk a korianderleveleket, a zöldsilit és a hagymát apróra. Főzzük meg a krumplit. Hűtsük le, hámozzuk meg és törjük össze. Keverjük a krumplihoz a sót, az alap maszalát, a korianderleveleket, hagymát, zöldsilit, a fehéreköményt és az átszitált lisztet. Adjuk hozzá az olvasztott ghít és jól dolgozzuk össze. Csináljunk a tésztából kis labdákat és nyújtsuk ki azokat ugyanúgy, mint a sima puri esetében, csak egy kissé vastagabbra. Ghíben süssük a purikat aranybarnára. Csöpögtessük le és még melegen szolgáljuk fel.

## TÖLTÖTT BURGONYA PURI

kb. 25 darab

4 csésze jól összenyomott teljes őrlésű liszt, 1 mokkáskanál só, 1 evőkanál ghí vagy 2 evőkanál vaj, 1/2 kg krumpli, 1 evőkanál ghí vagy vaj, 1 teáskanál fehérekömény mag, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 2 teáskanál alap maszala, só, víz, bőséges vaj vagy margarin a sütéshez

Főzzük a krumplit puhára és törjük össze. Adjuk hozzá a fűszereket, a csiliport, és a sót. Melegített ghíben alaposan forgassuk meg a fűszerezett krumplit. Hűtsük le. Gyúrjunk a lisztből – a teljes őrlésű lisztből készített purinál leírtak szerint – tésztát. Csináljunk biliárdgolyó méretű kerek labdákat. Töltsünk a golyókba krumplitölteléket és nyújtsuk ki azokat kb. 1/2 centiméter vastag kerek lapokra. Bőséges vajban addig süssük, míg felpuffadnak és aranybarnák lesznek. A fölösleges zsiradékot csöpögtessük le vagy papírral itassuk fel. Melegen szervírozzuk reggelire.

## RETEK PURI

15-20 puri

1 csésze rizsliszt, 1 csésze búzaliszt, 1/2 csésze aludttej vagy joghurt, 2 evőkanál olaj, 1 kis fej reszelt hagyma, 1 fehér retek reszelve (1/3 csésze), 1 evőkanál zöldsili-gyömbér paszta, só, 1 mokkáskanál kurkumapor, olaj a sütéshez

Keverjük össze a hozzávalókat és készítsünk tésztát. Csináljunk vastag purikat (a krumpli purihoz hasonlókat). Forró olajban süssük aranybarnára. Csöpögtessük le és melegen kínáljuk.

### DOSZA

2 csésze rizs, 1 csésze fekete bab, 1 csapott teáskanál kurkuma, 1 kg krumpli, 3-4 közepes méretű összevágott hagyma, 3 csésze zöldborsó, 2 teáskanál apróra vágott korianderlevél, 1 evőkanál ghí vagy 2 evőkanál vaj, 1/2 teáskanál mustármag, 10-12 kicsi zöldcsili vagy 2 nagy erős hegyes zöldpaprika, só, 2 teáskanál apróra vágott gyömbér, 1 csésze víz

Válogassuk át, mossuk meg és áztassuk be külön-külön a rizst és a babot egy éjszakán át. Másnap törjük össze vagy daráljuk meg mindkettőt azzal a vízzel, amelyben ázott. Keverjük a rizst és a babot össze, és hígítsuk fel sűrű palacsinta készítéséhez megfelelő mennyiségű vízzel.

#### Töltelék

Melegítsünk ghít, majd pirítsuk meg benne a mustármagokat. Amikor már sercegnek, adjuk hozzá az apróra vágott hagymát, a fejtett zöldborsót, egy csésze vizet és pároljuk. Ha megpuhult, keverjük jól össze a durvára tört főtt krumplival, az apróra vágott zöldcsilivel, gyömbérrel, korianderlevelekkel és a sóval. Süssük két percig. A rizsből és a babból készült tésztából serpenyőben süssünk palacsintákat. Tegyük egy kupac krumplikeveréket a doszára és melegen tálaljuk.

### NÁN

3 púpozott csésze fehér liszt, 1 púpozott csésze teljes őrlésű liszt, 4 1/2 teáskanál cukor, 1 teáskanál só, 1 csésze joghurt vagy aludttej, 1 teáskanál szódabikarbóna, 7 teáskanál olvasztott ghí vagy vaj, 2 teáskanál ánizsmag, 2 teáskanál (fehér)mák

Szitáljuk át a lisztet és a teljes őrlésű lisztet, keverjük össze a sóval, cukorral, szódabikarbonával, vajjal és a joghurttal. Lazíthatjuk langyos vízzel. Gyúrjuk elasztikus, rugalmas tésztává. Pihentessük 15 percig. Melegítsük fel a sütőt. Csipkedjünk a tésztából nagy kerek labdákat, majd kézzel formázzuk azokat lepény alakúra. Olvasztott ghíval és joghurt keverékével kenjük be, csíkozzuk meg egy kés életlen részével őket. Szórjuk meg tetejüket ánizs- és mákmagokkal. Sodrófával nyújtsunk belőlük kerek nánokat. Közepesen meleg sütőben süssük aranysárgára.

Melegen tálaljuk. Ha nem tudjuk azonnal tálalni, csavarjuk be a nánokat egy konyharuhába és tartsuk egy lefedett edényben, hogy puhák maradjanak.

### **PANDZSÁBI ROTI**

kb. 12 db

1 púpozott csésze fehér liszt, 1 púpozott csésze teljes őrlésű liszt, 1/2 csésze joghurt, 1 mokkáskanál só, 1 teáskanál cukor, 2 dkg élesztő, a tésztához 1 evőkanál ghí vagy vaj, a sütéshez ghí vagy vaj

Az őrölt maszala pasztához

2 evőkanál ánizsmag, 2 evőkanál csát maszala, 1 teáskanál zöldcsili-gyömbér paszta

A kétféle lisztet szitáljuk át. Adjuk hozzá a joghurtot, sót, cukrot és az elmorzolt élesztőt. Dolgozzuk el alaposan a ghível és tegyük félre egy beolajozott edényben. Nedves ruhával letakarva pihentessük másfél óráig. Keverjük össze a fűszereket és egy kis vízzel készítsünk finom pasztát belőlük. Gyúrjuk ismét meg a tésztát és formáljunk kis golyókat. Sodorjuk ki mindegyik golyót kb. 10 cm átmérőjű korongra. Tegyük mindegyikre az elkészített pasztából, terítsük be tésztával és a tészta széleit összenyomva burkoljuk be a pasztát. Ismét sodorjuk ki és közepes erősségű tűzön kevés ghíben süssük ki.

### **ALUDTTEJES KALÁCS**

8 db kalács

1 teáskanál cukor, 1/2 csésze sűrű aludttej, 1 mokkáskanál só, 2 dkg friss élesztő, 2 púpozott csésze fehér liszt, 2 evőkanál ghí vagy vaj

Oldjuk fel a cukrot kézmeleg aludttejben. Keverjük össze a sót és az elmorzolt élesztőt a liszttel. Készítsünk puha tésztát a cukros aludttejjel. Ha szükséges, öntsünk hozzá kis langyos vizet. Dolgozzuk el a tésztát a ghível. Tegyük a tésztát egy olajozott edénybe, takarjuk le nedves ruhával és pihentessük, míg kétszeresére növekszik. Gyúrjuk meg ismét. Osszuk nyolc golyóra. Mindegyik golyót más-más alakúra formázzuk. Bekent sütőlemezre rendezve a kalácsokat kelessük duplájára. Hevítsük fel a sütőt 250 °C-ra. Süssük a kalácsokat 15-20 percig, míg a tetejük aranyszínű lesz. Mikor a sütőből kivéve a kalácsok már csak langyosak, kenjük be tetejüket ghível, hogy fényessé váljanak.

## RIZES ZSEMLE

8 db. zsemle

2 púpozott csésze fehér liszt, 1 mokkáskanál só, 1/4 csésze főtt rizs, 2 dkg friss élesztő, 1/2 csésze víz, ghí vagy vaj a fényezéshez

Keverjük össze a sót a liszttel. Középen egy üreget képezve, tegyük bele a főtt rizst. Öntsünk a rizsre kézmeleg vizet. Oldjuk fel benne az elmorzsolt élesztőt anélkül, hogy a lisztet háborgatnánk. Fedjük le és pihentessük fél órán át. Készítsünk puha tésztát. Annyi vizet használjunk, amennyi szükséges. Gyúrjuk a tésztát néhány percig, majd tegyük egy olajjal kikent edénybe, fedjük be és kelesszük kétszeresére. Ismét gyúrjuk át és formázzunk 8 ovális alakú golyót. Kikent sütőlemezen nedves ruhával lefedve kelesszük, míg duplájára nőnek a zsemlek. Tegyük 250 °C-os sütőbe és kb. 15-20 percig süssük. Mikor már csak langyosak, ghível kenjük fényesre a zsemléket.

## FOKHAGYMÁS KENYÉR

1 csapott teáskanál cukor, 1 csapott mokkáskanál só, 1/2 csésze és 3 evőkanál kézmeleg víz, 2 dkg friss élesztő, 2 púpozott csésze fehér liszt, 1 teáskanál vaj, 6 gerezd összezúzott fokhagyma, ghí vagy vaj a fényezéshez

Oldjuk fel a cukrot és a sót a kézmeleg vízben. Morzsoljuk a lisztbe az élesztőt és a 1/2 csésze langyos vízzel készítsünk puha tésztát. Lisztezett deszkán gyúrjuk a tésztát néhány percig, majd tegyük egy olajozott edénybe. Takarjuk le nedves ruhával és pihentessük másfél órát, amíg a kétszeresére növekszik.

A megkelt tésztát gyúrjuk össze a vajjal és a fokhagymával. Készítsünk a tésztából ovális alakú kenyeret és tegyük bekent sütőtálcára. Takarjuk le nedves ruhával és várjunk míg ismét a kétszeresére kel. A sütőt 250 °C-ra melegítsük fel és süssük a kenyeret 20-25 percig, míg a teteje világosbarna lesz. Vegyük ki a sütőből és tegyük egy fémrácsra. Kenjük be ghível vagy vajjal, hogy fényes színt kapjon. Felszeletelve szolgáljuk fel.

## BARNA KENYÉR

8 darab

1/2 evőkanál barna cukor, 1 mokkáskanál só, néhány csepp karamell, 1 púpozott csésze fehér liszt, 1 púpozott csésze teljes őrlésű liszt, 2 dkg friss élesztő, 1 evőkanál olaj, ghí vagy vaj a fényezéshez.

Oldjuk fel a barna cukrot és a sót kézmeleg vízben, adjuk hozzá a pár csepp karamellt. Keverjük össze a kétféle lisztet az elmorzsoltsóval és az olajjal. Készítsünk puha tésztát langyos vízzel. Gyúrjuk néhány percig. Tegyük a tésztát egy beolajozott edénybe. Fedjük le nedves ruhával és pihentessük másfél óráig, amíg kétszeresére növekszik. Ismét gyúrjuk meg a tésztát. Nyolc részre osztva alakítsunk belőle téglá formákat. Bekent sütőlemezre rendezzük el, fedjük be nedves ruhával és kelesszük duplájára. Melegítsük a sütőt 250 fokra, süssük benne a kenyérekét kb. 20 percig. Hűtsük le nedves ruhán és ghível vagy vajjal kenjük be, hogy fényesek legyenek.

## Kariz

Bár nem minden indiai étel curry, mégis a kari az indiai konyha alapja. Kari készülhet mindenféle alapanyagból: húsból, halakból, tojásból, zöldségekből. Ahány ház, annyiféle kari. Speciális ízűket a fűszerek keverékétől kapják, melyeknek összetétele nagyban függ az adott háztartás vallási előírásától, vagyoni helyzetétől, főzési szokásától és az elkészítő egyéni ízlésétől. Dél-Indiában a csilis fűszerkeveréktől meglehetősen csípős karikat főznek, az észak-indiaiak mughal konyhája viszont kerüli az erős fűszereket, elsősorban nyers kardamommagot, fahéjat, szegfűszeget, feketeborsot, koriandert és köményt használnak.

A karis ételeket mindig lassan főzzük, hogy a fűszerek teljes íze érvényesüljön.

### TÚRÓGOLYÓ KARI

Kari

4 hagyma, 6 gerezd fokhagyma, 1 teáskanál gyömbér, 1 mokkáskanál kurkuma, 3 darab közepes nagyságú paradicsom, néhány korianderlevél, 1 teáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 2 teáskanál alap maszala, só, 4 evőkanál margarin, 1 teáskanál őrölt fehérkömény

Margarinon süssük meg az összevágott hagymát és péppé zúzott fokhagymát világosbarnára. Adjuk hozzá a hámozott, kockára vágott paradicsomot, őrölt gyömbért, kurkumát, csiliport, köményt, sót és az alap maszalat, és lassú tűzön kavargassuk, míg a paradicsomos lé szafttá sűrűsödik. Öntsük fel egy csésze vízzel és még 15 percig főzzük.

#### Túrógolyók

2 liter tej, 3 evőkanál liszt, 1 evőkanál mandula vagy mogyoró, 1 teáskanál pisztácia, 10 kardamom, margarin a sütéshez

A tejből készítsünk házi túrót (csénát). A túrót gyúrjuk a liszttel egyenletesen simára. A mandula (mogyoró) és pisztácia őrléményt és az összetört kardamommagokat keverjük el egy kis tejjel. Ezzel a masszával töltjük meg a túróból készült golyókat. Bőséges margarinban süssük aranybarnára. Tegyük a szaftba és főzzük puhára. Melegen tálaljuk.

### TEJSZÍNES KRÉMSAJTOS KOFTA KARI

#### Kofták

1 kg krumpli, 1 csésze liszt, 2 apróra vágott zöld hegyes erős paprika, 1 csapott teáskanál felaprított korianderlevél vagy petrezselyemzöldje, 1 teáskanál gyömbérpor, 1 teáskanál köménypor, 1 mokkáskanál garam maszala, só, liszt a palacsintatészta készítéséhez, zsemlemorzsa a panírozáshoz, 1/2 csésze tejszínes krémsajt, bőséges margarin vagy vaj a sütéshez

Készítsünk egy pohár tejszínből krémsajtot. Főzzük meg a krumplit sós vízben. Hámozzuk meg és reszeljük le. Adjuk hozzá a garam maszalat, a köménymagot, a korianderleveleket, a paprikát, gyömbért és sót, majd jól dolgozzuk össze. Készítsünk sima kerek labdákat és mindegyikbe töltünk tejszínes krémsajtot. Gömbölyítsük ki ismét a labdákat és mártsuk meg a palacsintatésztaiban. Forgassuk meg a zsemlemorzsaiban és forró margarinban vagy vajban süssük aranybarnára.

#### Szaft

1 teli csésze kis kockákra vágott hagyma, 4 gerezd összetört fokhagyma, 2 teáskanál gyömbérpor, 1 teáskanál csilipor vagy csípős pirospaprika, 1 teáskanál lepkeszegmag, 1 teáskanál alap maszala, 2 evőkanál margarin, 4-5 közepes nagyságú paradicsom, 1 babérlevél, 4 kardamom, 2 teáskanál őrölt kömény, néhány szál korianderlevél vagy petrezselyemzöldje, só

A margarinban süssük a hagymát aranyszínűre vagy világosbarnára. Adjuk hozzá az őrölt gyömbért, a fokhagymát és öntsünk rá 1 1/2 csésze vizet, és addig főzzük, míg a víz elpárolog. Tegyük bele a babérlevelet, a feldarabolt paradicsomot, az őrölt köményt, alap maszalat, csiliport, kardamommagokat, lepkeszegmagokat és sózzuk meg ízlés szerint. Főzzük, míg a margarin el nem fogy alóla. Vegyük le a tűzről. Tegyük a koftákat egy tálba

és öntsük le forró szafttal. Szórjuk meg apróra vágott korianderlevelekkel.

### **BANÁNKRÉM KOFTA KARI**

7 éretlen zöld banán, 2 teáskanál só, 1 teáskanál kurkuma, 2 teáskanál őrölt friss gyömbér, 3 teáskanál apróra vágott korianderlevél, 6 teáskanál zsemlemorzsa, 1/2 liter tejből készített khoja (kondenzált tej), késhegynyi reszelt szerecsendió, 4 kardamom összetört magjai, 10 hámozott mandula, 1 csapott teáskanál garam maszala, kevés liszt a panírozáshoz, vaj vagy margarin a sütéshez

Vágjuk a banánokat négyfelé. Keverjük kurkumát és sót a főzővízbe és főzzük puhára a banánszeleteket. Miután lehűtöttük a banánokat, húsukat törjük össze és alaposan dolgozzuk el az apróra vágott korianderlevelekkel, gyömbérrel, zsemlemorzzával, sóval és garam maszával. A kojához adjunk őrölt szerecsendőt, összetört kardamommagokat, mandulát és egy kevéske törtbanán-keveréket. Készítsünk kis gombócokat és mindegyik gombócba töltsünk egy kevéske khoja-keveréket. Hintsük meg a banángolyókat liszttel. Vajban vagy margarinban süssük barnára.

#### **Szaft**

2 evőkanál vaj vagy margarin, 2 közepes nagyságú fej hagyma, 12 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál kókuszreszelék, 1 evőkanál friss gyömbér, 1 teáskanál kurkuma, 1 közepes méretű paradicsom, 2 teáskanál apróra vágott korianderlevél vagy petrezselyem, 1 teáskanál csilipor vagy őrölt csípős pirospaprika, 4 teáskanál garam maszala, 1 teáskanál összetört kardamom, só, 2 teáskanál fehérkömény mag, 3 csésze víz

A vajban süssük világosbarnára az apróra vágott hagymát és a péppé zúzott fokhagymát. Adjunk hozzá sót, csiliport és az egészet addig főzzük, míg a hagyma megbarnul. Tegyük bele a kockára vágott paradicsomot, őrölt gyömbért, kókuszreszeléket, őrölt fehérköményt és a garam maszalat. Kavargassuk, míg sűrű szaft lesz belőle. Öntsük fel a vízzel és lassan pároljuk 15 percig. Ezután tegyük bele a sült koftákat és főzzük, míg megpuhulnak. Apróra vágott korianderlevéllel hintsük meg. Melegen tálaljuk. Köretként citromos rizst és purit adjunk.

## ANANÁSZ KARI

2 csésze darabolt ananász (konzerv vagy friss), 2 evőkanál olaj, 1 teáskanál köménymag, 2-3 darab fahéj, 3-4 darab szegfűszeg, só, 1/2 csésze vékonyra szeletelt hagyma, 1 mokkáskanál kurkumapor, 1 evőkanál citromlé, 8-10 összetört kesudió, 2 evőkanál mák, 3-4 zöldcsili apróra vágva, 1 mokkáskanál gyömbérpor, 1 1/2 csésze víz

Ha friss ananászt használunk, akkor az ananászdarabkákat három evőkanál cukorral és egy csésze vízzel főzzük puhára. Melegítsünk olajat, adjuk hozzá a köménymagot, a fahéjat, a szegfűszeget, sót, süssük kb. 1 percig, majd a hagymaszeletekkel együtt pirítsuk barnára. Keverjük bele a kurkumaport és az összetört kesudiót. Adjuk hozzá az ananászdarabkákat, a citromlevet és másfél csésze vízzel pároljuk 10 percig.

## KONDENZÁLT TEJES ZÖLDBORSÓ KARI

1 csésze khoja (kondenzált tej), 1 kg zsenge zöldborsó, 1 kis fej apróra vágott hagyma, 3 darab közepes nagyságú paradicsom, 6 evőkanál vaj vagy margarin, só, 2 teáskanál fehérkömény por, 1 teáskanál csilipor vagy őrölt csípős paprika, 2 teáskanál garam maszala, 2 teáskanál apróra vágott korianderlevél, 1 mokkáskanál kurkuma, 1 teáskanál összetört, friss gyömbér, 5 teáskanál kókuszreszelék

Pirítsuk meg a vajban a hagymát, és a héjától megtisztított, apró kockákra vágott paradicsomokat. Öntsük bele a khoját, és kevergessük pár percig. Adjuk hozzá a zöldborsót, a csiliport, a fehérköményt, a kurkumát, a gyömbért, a sót, a kókuszreszeléket és öntsük fel annyi vízzel, hogy ellepje. Fedjük le az edényt. Pároljuk addig, míg a borsó megpuhul. Szórjuk rá a garam maszalat és az apróra vágott korianderleveleket. Melegen tálaljuk.

## MUGLAI KRUMPLI KOFTA KARI

Kofták

1/2 kg krumpli, 1 evőkanál liszt, 2 teáskanál darált mák, 1 teáskanál őrölt friss gyömbér, 2 teáskanál apróra vágott korianderlevél, 2 apróra vágott zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, 1 teáskanál garam maszala, 1 teáskanál köménypor, 4 zöld kardamom, só, zsemlemorzsa a panírozáshoz, palacsintatészta a bundához, margarin a sütéshez



Főzzük meg a krumplít (héjában sós vízben) puhára. Hűtsük le, pucoljuk meg és reszeljük le vagy nyomjuk át krumplinyomón, majd keverjük össze a liszttel és a fűszerekkel.

#### Töltelék

25 dkg cséna (házi túró), 2 evőkanál búzadara, 1 mokkáskanál sáfrányos szeklice vagy kurkuma, só

Törjük össze a csénát (túrót) és keverjük bele a búzadarát, a sárga színezőt és a sót. Készítsünk apró gombócokat, majd azokat göngyöljük be burgonya keverékkel. Mártsuk be a gombócokat híg palacsintatészta, forgassuk meg a zsemlemorzsaiban és forró margarinban süssük világosbarnára. Tálalás előtt mindegyik koftát vágjuk kétfelé, és öntsük rá a szaftot.

#### Szaft

1 csésze összevágott hagyma, 2 teáskanál őrölt gyömbér, 6 gerezd fokhagyma, 1 teáskanál csilipor vagy őrölt csípős paprika, 2 teáskanál garam maszala, 4 kardamom, 2 teáskanál darált mák, 5 közepes méretű paradicsom, 1 teáskanál korianderlevél, 1 teáskanál cukor, só, 2 evőkanál vaj vagy margarin

Süssük az apróra vágott hagymát világosbarnára. Adjuk hozzá az összetört fokhagymát, a gyömbért, öntsünk rá 1 csésze vizet, szórjunk bele vöröscsili port és sót, majd főzés közben kevergessük, míg a víz elpárolog. Tegyük bele a hámozott, szeletelt paradicsomot, a cukrot, a garam maszalat, a köményport, az összetört kardamom magokat és a darált mákot, majd süssük zsírára. Öntsük fel két csésze vízzel és főzzük a szaftot sűrűre. Tegyük bele a koftákat és hintsük meg korianderlevelekkel.

### **GUDZSARÁTI BURGONYA KOFTA KARI**

#### Kofták

1/2 kg krumpli, 2 evőkanál liszt, 1 kis hagyma, 2 zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, 1 teáskanál apróra vágott friss gyömbér vagy 1 mokkáskanál gyömbérpor, 1 teáskanál apróra vágott korianderlevél, só, 2 evőkanál sárgaborsó liszt, kevés margarin sütéshez

Főzzük meg a burgonyát, hámozzuk meg és nyomjuk át krumplinyomón vagy alaposan törjük össze. Adjuk hozzá a sót, a péppé zúzott hagymát és zöldcsilit, valamint az apróra vágott gyömbért és koriandert, dolgozzuk össze és formáljunk belőle kerek

kis gombócokat. Hintsük meg a labdákat sárgaborsó liszttel és kevés margarinban süssük világosbarnára.

**Kari**

3 evőkanál kókuszreszelék, 4 teáskanál koriandermag, 2 teáskanál köménymag, 1 teáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, só, 2 teáskanál rizsliszt vagy háztartási keményítő, 2 paradicsom, 2 teáskanál tamarind-sűrítmény vagy 4 teáskanál hamis tamarindpép, 1 evőkanál vaj, 1 csésze tej

Serpenyőben pirítsuk világosbarnára a koriandermagot, a köménymagot, majd őröljük meg. Melegítsünk vaját és pirítsuk néhány percig az előbbi őröltefűszer-keveréket, valamint a kókuszreszeléket és a csiliport. Adjuk hozzá a tamarindpépet, a héjától megszabadított, felszeletelt paradicsomot és 3 csésze vízzel főzzük, míg besűrűsödik. Habarjuk el a tejet a rizsliszttel, öntsük a szaft-hoz, tegyük bele a koftákat, majd forraljuk fel.

## **VEGYES HÜVELYES KARI LEPKESZEG KOFTÁKKAL**

**Kofták**

1 csésze búzadara, 1/2 csésze lepkeszeglevél, 1 teáskanál zöldcsili-gyömbér paszta, 3/4 csésze joghurt, egy csipet asa-foetida, egy késhegynyi szódabikarbóna, só, 1 teáskanál cukor, 2 evőkanál olaj

Keverjük össze a kofták alkotórészeit és készítsünk kis labdákat. Rendezzük el ezeket egy szitán vagy szűrőn és 15 percen át gőzöljük. Ezután tegyük félre.

**Maszala**

1/2 csésze kókuszreszelék, késhegynyi őrölt fekete bors, 10 gerezd péppé zúzott fokhagyma, 1 közepes hagyma apróra vágva, 5 zöldcsili apróra vágva, 1 kis darab reszelt friss gyömbér helyette 1 mokkáskanál reszelt gyömbér, 1 evőkanál ghí vagy vaj

Melegítsünk ghít és pirítsuk meg a maszalát.

**Kari**

1/4 kg főtt csicseriborsó, 1/4 kg főtt mung bab (zöld színű szemes bab), 2 csésze sűrű kókusztej, só, 2 evőkanál ghí vagy vaj

A maszalához adjuk a kókusztejet, a főtt csicseriborsót és a babot. Ízlés szerint sózzuk meg. Lassú tűzön pároljuk 10 percig. Adjuk hozzá a koftákat és pároljuk további öt percig.

## GOAI ZÖLD KARI

### Zöld maszala

2 csésze összevágott korianderlevél, esetleg petrezselyemzöld, 10 db zöldcsili vagy apró zöld erős paprika, 5-6 kesudió, 1 közepes hagyma, 2 evőkanál fehér mák helyette fekete mák, 1 evőkanál szezámmag, 1 kis friss gyömbér vagy 1 mokkáskanál gyömbérpor, 1/2 csésze vaj vagy margarin

Vágjuk apróra a korianderlevelet, a zöldcsilit, a kesudiót, a hagymát, reszeljük le a gyömbért. Pirítsuk meg az összes fűszert. Ha kihűlt, törjük össze alaposan.

### Kari

1/2 kg hölgyujj 1 cm-es nagyságúra darabolva, 1/2 csésze ghí vagy vaj, 2 evőkanál sárgaborsó liszt, 1 csésze híg kókusztej, 1/2 csésze sűrű kókusztej, só, 2 teáskanál tamarindpép vagy 4 teáskanál hamis tamarindpép, 1 csésze főtt zöldborsó, néhány korianderlevél a díszítéshez

Tegyük a ghít serpenyőbe és süssük meg a hölgyujjakat. Ezután tegyük félre. Oldjuk fel a sárgaborsó lisztet a híg kókusztejben, majd adjuk az összetört zöld maszalához. A tamarindpépet kevés vízben keverjük el. Sűrítjük be a kókusztejes sárgaborsólisztet, adjuk hozzá a vízzel hígított tamarindot. Sózzuk meg, majd keverjük össze a sűrű kókusztejben elvegyített főtt zöldborsóval és a sült hölgyujjakkal. Melegen tálaljuk. Korianderlevelekkel díszítsük.

## BURGONYA KARI

1 kg krumpli, 3 közepes nagyságú hagyma, 3 közepes nagyságú paradicsom, 1 mokkáskanál őrölt gyömbér, 1 mokkás kanál pép-pé zúzott fokhagyma (esetleg fokhagymapor), só, 1 teáskanál száraz lepkeszegmag, 1 mokkáskanál kurkuma vagy sáfrányos szeklice, 1 teáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 1 teáskanál apróra vágott korianderlevél, 2 teáskanál garam maszala, 1 csésze vaj vagy margarin

Pirítsuk meg az összevágott hagymát világosbarnára, adjuk hozzá a gyömbért, a fokhagymát, a csiliport, a kurkumát és süssük néhány percig. Öntsünk rá egy csésze vizet és sózzuk meg. Kavargassuk 1-2 percig, míg a hagyma megpuhul. Tegyük bele a hámozott, apróra vágott paradicsomot és főzzük híg szafttá. Rakjuk bele a kockára vágott krumplit, a lepkeszegmagot, a

garam maszalát és süssük 10 percig. Öntsük fel 3 csésze vízzel és lassan főzzük, míg megpuhul. Ha elkészült, hintsük meg apróra vágott korianderlevelekkel. Melegen tálaljuk.

### **GOMBA KARI**

30 dkg gomba, 4 hagyma, 8 gerezd fokhagyma, 4 közepes méretű paradicsom, 2 teáskanál gyömbér, néhány korianderlevél, 1 teáskanál csilipor vagy őrölt csípős paprika, 2 teáskanál alap maszala, só, 1/2 kg zöldborsó, 3 zöld kardamom, 4 evőkanál vaj vagy margarin, 1 mokkáskanál kurkuma, 1 mokkáskanál fehérkőmény por

Tisztítsuk meg és szeleteljük fel a gombát. Süssük aranybarnára az apróra vágott hagymát, fokhagymát, adjuk hozzá a meghámozott és összevágott paradicsomot, az őrölt gyömbért, a kurkumát, a csiliport, a sót, az alap maszalát, az összetört kardamommagokat és a fehérkőmény port. Főzés közben állandóan kevergessük, míg a szaft besűrűsödik. Ezután tegyük bele a felszeletelt gombát, a zöldborsót, az apróra vágott korianderleveleket és süssük 2 percig, majd öntsük fel kevés vízzel és nagyon lassan pároljuk puhára. Rizzsel körítve melegen tálaljuk.

### **SAJTOS ZÖLDBORSÓ KARI**

Kari

3/4 kg zöldborsó, 25 dkg panír (házi készítésű sajt), 4 közepes hagyma, 1 teáskanál gyömbér, 10 gerezd fokhagyma, 3 közepes nagyságú paradicsom, 1 teáskanál csilipor vagy őrölt csípős pirospaprika, 1 mokkáskanál kurkuma, 2 teáskanál garam maszala, 1 teáskanál apróra vágott korianderlevél, 1/2 csésze vaj vagy margarin, a panírhoz 2 liter tej, 1 citrom leve, a sütéshez margarin

Készítsünk a zsíros tejből panírt (sajtot). A kész panírt vágjuk apró kockákra és süssük meg bőséges margarinban. Vajban süssük világosbarnára az apróra vágott hagymát és péppé zúzott fokhagymát. Öntsük fel fél csésze vízzel és folyamatosan kavargatva pirítsuk a meghámozott és apróra vágott paradicsomot, a gyömbért, sót, kurkumát és a csiliport néhány percig. Adjuk hozzá a fejtett zöldborsót és a sült panír darabokat, majd 3 csésze vízzel felöntve főzzük tovább, míg a borsó megpuhul. Szórjuk bele a garam maszalát és az apróra vágott korianderleveleket. Melegen tálaljuk.

## PANDZSÁBI SÁRGABORSÓ KARI

### Kari

2 bögre tejföl (aludttej vagy joghurt), 1 csésze sárgaborsó liszt, 1 teáskanál száraz koriander, 5 bögre víz, 1 csésze ghí vagy vaj, 1 teáskanál gránátalmamag (elmaradhat), 1 teáskanál kurkuma, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős paprika, só, 1 teáskanál apróra vágott koriander

Verjük fel a tejfölt (aludttejet, joghurtot) és keverjük bele a sárgaborsó lisztet. Adjuk hozzá a sót, a száraz koriandert, a csilit és öntsük fel három bögre vízzel. Forraljunk fel három csésze vizet a kurkumával. Öntsük bele a sárgaborsós keveréket és forrásig folyamatosan kavargassuk. A ghít hozzáadva forraljuk további 15 percre, majd tegyük bele a pakorákat és főzzük, míg a kari besűrűsödik. Hintsük meg korianderrel. Melegen tálaljuk ebédre főtt rizszel vagy csapáttal.

### Pakora

8 evőkanál sárgaborsó liszt, 1 nagy hagyma, víz, só, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős paprika, ghí vagy vaj a sütéshez

Az átszitált sárgaborsó liszthez fokozatosan adjuk a vizet, míg galuska állagú tészta lesz. Keverjük hozzá a sót, a csiliport és a hagymaszeleteket. Melegítsünk ghít és a keverékből kanállal szaggassunk galuskákat és süssük aranybarnára, majd tegyük félre.

## TÖK KOFTA KARI

1 kg tök, 3 evőkanál pirított zsemlemorzsa, 1 teáskanál gyömbér, 2 teáskanál apróra vágott korianderlevél, 2 összevágott zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, só, 1 teáskanál alap maszala, 2 evőkanál khoja (nem cukrozott sűrített tej), 1/2 csésze tejszín, 2 evőkanál őrölt mandula, 4 darab kardamom őrölt magjai, 2 evőkanál liszt a palacsintatésztahoz, bőséges margarin a sütéshez

Reszeljük le a tököt és főzzük puhára. Nyomjuk ki belőle a vizet és adjuk hozzá a gyömbért, a korianderleveleket, a zöldcsilit, a megpirított zsemlemorzst, az alap maszalát valamint a sót, és az egészet jól keverjük össze. Készítsünk pasztát a sűrített tejből, a tejszínből, az őrölt mandulából és a kardamomból. Alakítsunk 12 gombócot a főtt tökből, és mindegyikbe töltsünk az előbbi krémpasztából. Keverjük palacsintatésztát és mártsuk

meg benne a koftákat. Bőséges mennyiségű margarinban süssük őket barnára.

#### Szaft

2 közepes hagyma, 6 gerezd fokhagyma, 1 mokkáskanál gyömbér, 1 teáskanál kurkuma, 5-6 közepes nagyságú paradicsom, 2 teáskanál apróra vágott korianderlevél, 2 teáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 4 teáskanál alap maszala, só, 6 evőkanál vaj, 2 evőkanál khoja (sűrített tej), 2 teáskanál őrölt fehérkömény, 4 zöld őrölt kardamom

Süssük az apróra vágott hagymát és a péppé zúzott fokhagymát világosbarnára, majd ízlés szerint sózzuk meg és öntsük fel kevés vízzel és pároljuk, míg a hagyma megpuhul. Tegyük bele a meghámozott és kockára vágott paradicsomot, a gyömbért, a csiliport, az alap maszalát, a fehérköményt, a kardamommagokat, a korianderleveleket és lassú tűzön főzve kavargassuk, míg sűrű szafttá nem válik. Ezután adjuk hozzá a khoját (kondenzált tejet) és néhány percig kevergessük. Öntsük fel egy fél csésze vízzel és főzzük 15 percig. Vegyük le a tűzről, tegyük bele a sült koftákat és hagyjuk így néhány percig. Melegen tálaljuk.

### SAJTOS UBORKÁS KARI

1/2 kg kígyóuborka, 25 dkg panír (házi sajt), 1 mokkáskanál sárga színező (sáfrányos szeklice, kurkuma), 2 teáskanál fehérkömény, 1 csésze pirított sárgaborsó liszt, 2 zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, só, 1 teáskanál gyömbér, 1 teáskanál apróra vágott korianderlevél, margarin a sütéshez

#### Kofta

Főzzük a feldarabolt uborkát sós vízben puhára. Szűrjük le, s ha kihült, törjük össze. Keverjük bele a köményport, a pirított sárgaborsó lisztet, az apróra vágott zöldcsilit, a gyömbért, a koriandert és a sót. A panírt gyúrjuk össze a sárga színezővel. Formázzunk belőle kis kerek gombócokat. Burkoljuk be azokat az uborkamasszával és süssük bőséges margarinban aranybarnára. Hűtsük le a koftákat, vágjuk félbe és tegyük félre.

#### Kari

1 csésze reszelt hagyma, 4 gerezd péppé zúzott fokhagyma, 2 teáskanál gyömbér, 1 teáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 2 teáskanál fehérkömény por, 1 teáskanál alap maszala, 2 szegfűszeg, 6 hámozott mandula, 4 zöld kardamom, 3 nagy paradicsom, víz, só, 1 csésze margarin

Süssük a reszelt hagymát aranybarnára, adjuk hozzá a fokhagymát és a gyömbért, majd öntsük fel 1 csésze vízzel. Főzzük, míg a víz elpárolog. Tegyük bele a fűszereket és a hámozott, összevágott paradicsomot, a csiliport valamint a sót, és folyamatosan kavargassuk, míg szafttá sűrűsödik. Öntsük fel 4 csésze vízzel, és addig főzzük, amíg a lé egynegyedére csökken. A szaftot egy tálba öntve, rendezzük el rajta a koftákat és hintsük meg korianderlevelekkel. Vacsorára vagy ebédre tálaljuk.

## **Bádzsik**

A bádzsik szaft nélküli zöldséges ételek, melyekhez általában rizst adnak. A bádzsi alapanyagok kiválasztásánál bátran párosíthatjuk a különböző zöldségeket, például a krumplit borsóval, karfiollal, padlizsánnal vagy hagymával. Az indiaiak előszeretettel használják a céklát, a jégcsapretket, az uborkát, a káposztát, a zöldbabot, a spenótot, a karalábét s nagyon kedvelik a tökféléseket, valamint a nálunk ritkán kapható hölgyujjat. A sokféle-képpen elkészíthető paradicsomot pedig a zöldségek királynőjének tartják. A bádzsikba a friss gyömbért szeletelve adják, ezt azonban helyettesíthetjük reszelt szárított gyömbérrel vagy gyömbérporral. A bádzsik akkor finomak, ha teljesen elfőtt a levük.

### **SÁRGARÉPA BÁDZSI**

1 kg sárgarépa, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, késhegynyi őrölt fekete bors, só, 4 teáskanál mangópor (kapható), 1 teáskanál kurkuma, 4 teáskanál fehérkömény mag, 3 evőkanál vaj, bőséges margarin a sütéshez, 2 teáskanál apróra vágott korianderlevél

A kockára vágott sárgarépát pároljuk meg egy kis sós vízben. Amikor megpuhult, bőséges vajban süssük barnára. Jól csöpögtessük le. Melegítsünk 3 evőkanál vajat, tegyük bele a sült sárgarépát, a kurkumát, sót, csilit, fekete borsot, korianderleveleket, mangóport, a fehérkömény magvakat és süssük 2-3 percig. Melegen tálaljuk rizs körettel.

### **MASZALÁS SÁRGARÉPA BÁDZSI**

1 kg sárgarépa, 1 teáskanál kurkuma, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 3 teáskanál fekete maszala, 2 teás-

kanál korianderpor, 2 közepes nagyságú hagyma, 2 teáskanál gyömbér, 4 közepes paradicsom, 2 teáskanál apróra vágott korianderlevél vagy petrezselyem, só, 1 csésze vaj vagy margarin

A meghámozott sárgarépát vékony karikákra szeleteljük fel és süssük világosbarnára. Melegítsünk vaját és pirítsuk meg benne világosbarnára az apróra vágott hagymát, a gyömbért, a kurkumát és a csiliport. Tegyük bele a sárgarépát és süssük a fekete maszalával míg jól megbarnul. Adjuk hozzá a korianderport, valamint a hámozott és apróra vágott paradicsomot. Folyamatosan kavargassuk, míg sima szafttá sűrűsödik. Keverjük össze a fűszeres sárgarépával és szórjuk meg a korianderlevelekkel. Melegen tálaljuk.

### **SÁRGARÉPÁS-HAGYMÁS BÁDZSI**

1 kg sárgarépa, 5-6 darab közepes nagyságú hagyma, 8-9 evőkanál vaj, 1 teáskanál kurkuma, só, 4 zöldsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, 1 teáskanál őrölt fekete bors, 2-3 citrom felszeletelve

Vágjuk vékony karikákra a sárgarépát. Szeleteljük fel a hagymát. Vajban lassan süssük a hagymát, a kurkumát és a sárgarépát, míg aranybarnára puhulnak. Adjunk hozzá sót és fekete borsot. Melegen citromszeletekkel díszítve tálaljuk ebédre vagy vacsorára.

### **PAPRIKA BÁDZSI**

5-6 darab közepes méretű fehérpaprika, 2 közepes nagyságú hagyma, 4 közepes paradicsom, 1 mokkáskanál kurkuma, só, 1/2 csésze vaj vagy margarin, 1 teáskanál garam maszala, 1 teáskanál összevágott korianderlevél

Vágjuk a hagymát szeletekre, a paprikákat és a paradicsomokat nagy darabokra. Melegítsünk vaját, tegyük bele kurkumát és süssük benne a paprikát, hagymát és paradicsomot, míg a léből saft lesz. Szórjuk bele a garam maszalat és a korianderleveleket. Rizs mellé melegen szolgáljuk fel.

### **BURGONYA BÁDZSI**

1/2 kg burgonya, 4-5 evőkanál vaj, 1 evőkanál mangópor (kapható), 2 teáskanál apróra vágott korianderlevél, 1 teáskanál apróra vágott zöldsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, só, 1 teáskanál fehérkömény mag, késhegynyi őrölt fekete bors



Főzzük a krumplit sós vízben puhára, hámozzuk meg és vágjuk apró darabokra. Melegítsünk vaját, egy percig süssük benne a köménymagokat, majd adjuk hozzá a krumplit, az apróra vágott koriandert, a zöldcsilit, a sót, a borsot és a mangóport. Kavargassuk, hogy jól összekeveredjenek. Melegen, ebédre vagy vacsorára tálaljuk.

### **PAPRIKA ÉS BURGONYA BÁDZSI**

1/2 kg krumpli, 5-6 darab közepes nagyságú fehérpaprika, 1 teáskanál kurkuma, só, 1 teáskanál őrölt fekete bors, 1 teáskanál fehérkömény mag, 2 teáskanál mangópor (kapható), 4-5 evőkanál vaj vagy margarin, 1 teáskanál csát maszala

Főzzük meg a krumplit sós vízben félpuhára. Melegítsünk vaját, süssük benne a köménymagot, a kurkumát, az apróra vágott krumplit és a paprikákat lassú tűzön világosbarnára. Adjunk hozzá sót, fekete borsot, csát maszalát, mangóport és jól keverjük el. Ebédre vagy vacsorára tálaljuk

### **ZÖLDBORSÓS BURGONYA BÁDZSI**

1/2 kg burgonya, 1/2 kg paradicsom, 1/4 kg zöldborsó, késhegynyi szódabikarbóna, 1 teáskanál szálasra szeletelt friss gyömbér vagy 1 mokkáskanál reszelt szárított gyömbér, 2 zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, néhány korianderlevél, 1 teáskanál lepkeszeglevél, 2 csapott teáskanál őrölt fekete bors, 1 teáskanál köménypor, 4 teáskanál garam maszala, 1 mokkáskanál reszelt szerecsendió, 2 csapott teáskanál só, 1/2 csésze olvasztott vaj

Főzzük a krumplit sós vízben puhára, hámozzuk meg, szeleteljük hosszú, vékony szeletekre és szórjuk meg az összekevert fűszerekkel. A meghámozott paradicsomokat vágjuk négyfelé, vágjuk ki a húskat majd aprítsuk apró darabkákra. Főzzük meg a zöldborsót egy késhegynyi szódabikarbónával. Keverjük össze a főtt zöldborsót, a vékony gyömbércsíkokat, az összevágott zöldcsilit és a korianderleveleket a krumplival. Adjuk a krumplihoz a paradicsomdarabkákat. Tálalás előtt öntsünk forró vaját a krumplira.

### **ZÖLDBORSÓS GOMBA BÁDZSI**

30 dkg gomba, 30 dkg zsenge zöldborsó, 2 hagyma, 3 gerezd fokhagyma, 2 közepes nagyságú paradicsom, 4 kis zöldcsili, vagy 2 nagy zöld hegyes erős paprika, 1 mokkáskanál kurkuma,

1 teáskanál garam maszala, 1 csésze víz, só, 2 evőkanál olvasztott vaj

Vágjuk kockára a megtisztított gombát, a hagymát, a fokhagymát a lehámozott paradicsomot. Vajban pirítsuk aranybarnára a hagymát és a fokhagymát, keverjük bele a paradicsomot. Adjuk hozzá a garam maszalat, a kurkumát, az apróra vágott zöldcsilit, a borsót és a gombát. Állandó kevergetés mellett pirítsuk kb. 6 percig. Öntsük fel egy csésze vízzel és lefedve lassan pároljuk, míg a borsó megpuhul. Süssük szaftjára. Forrón tálaljuk csapátival vagy purival.

### **HÖLGYUJJ BÁDZSI**

1/2 kg hölgyujj (helyette spárga), 4-5 közepes nagyságú hagyma, só, 1/2 csésze vaj vagy margarin, 1 teáskanál őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál kurkuma

Szeleteljük fel a hagymát, és vágjuk a hölgyujjat kis darabokra. Melegítsünk vajot, tegyük bele a kurkumát és süssük a hölgyujjat 5 percig, majd adjuk hozzá a hagymát, sót és borsot és állandó kavargatás mellett kevés vízzel nagyon lassan süssük világosbarnára. Melegen tálaljuk.

### **MASZALÁS HÖLGYUJJ BÁDZSI**

4-5 közepes méretű vöröshagyma, 1/2 csésze vaj vagy margarin, 1/2 kg hölgyujj (helyette spárga), só, 1 teáskanál kurkuma, 1 teáskanál őrölt fekete bors, 2 teáskanál mangópor, 2 teáskanál alap maszala

Vajban pirítsuk a hagymaszeleteket aranysárgára. Vegyük ki a vajból, majd süssük a lekarikázott hölgyujjat (spárgát) világosbarnára. Keverjünk kurkumát, sót, fekete borsot, mangóport, sült hagymát és alap maszalat a sült hölgyujjhoz és kevés vizet aláöntve kavargassuk néhány percig. Ebédre vagy vacsorára szervírozzuk.

### **SPENÓT ÉS LENCSE BÁDZSI**

1 kg spenót, 1 csésze lencse, 1 nagy paradicsom, só, 2 teáskanál összevágott friss gyömbér, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 5 evőkanál margarin

Válogassuk át, mossuk meg és vízben 15 percig áztassuk a lencsét. Pirítsuk a gyömbért margarinban világosbarnára és tegyük

félre. Mossuk meg és vágjuk össze a spenótot, majd a lencsével együtt főzzük puhára. Ezután a megpirított gyömbért sóval, csilivel és az összevágott paradicsommal forró margarinban süs-sük meg, adjuk hozzá a megfőtt spenótos lencsét és addig főz-zük, míg az összes víz elpárolog. Melegen tálaljuk.

### **SPENÓTOS CSICSERIBORSÓ BÁDZSI**

1 kg spenót, 4 evőkanál csicseriborsó, 1 nagy paradicsom, só, 2 teáskanál gyömbér, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős paprika, 5 evőkanál vaj vagy margarin

Válogassuk át, mossuk meg és egy éjszakán át áztassuk be a csicseriborsót. Az alaposan megmosott spenótot vágjuk laskára és a csicseriborsóval együtt főzzük puhára. Süssük meg a gyöm-bért a sóval, a csilivel és a kockára vágott paradicsommal forró vajban, majd adjuk hozzá a spenótos csicseriborsót és addig főz-zük, míg a víz elpárolog. Melegen tálaljuk.

### **SPENÓTOS ZÖLDBAB BÁDZSI**

A recept elkészítése az előzővel azonos, csak itt a csicseriborsót zöldbabbal helyettesítjük, amit szeletekre vágva nem kell beáz-tatni.

### **SPENÓTOS KRUMPLI BÁDZSI**

1 kg spenót, 4-5 közepes nagyságú krumpli, margarin a sütés-hez, 1/2 csésze vaj, 1/2 csésze joghurt vagy aludttej, 1 teáskanál csilipor vagy őrölt erős paprika, 1 mokkáskanál kurkuma, só, 1 teáskanál fekete maszala

Az apró kockára vágott krumplit bőséges margarinban süssük világosbarnára. Mossuk meg és vágjuk össze a spenótot. Mele-gítsünk vaját, adjuk hozzá a kurkumát, a spenótot, a csiliport és a sót, majd lassan főzzük szárazra. Tegyük bele a sült krumplit és a joghurtot vagy aludttejet, folyamatosan kavargassuk, míg elválnak a serpenyő falától. Keverjük hozzá a fekete maszalat. Melegen tálaljuk.

### **SPENÓTOS HAGYMA BÁDZSI**

1 kg spenót, 1/2 csésze vaj, 2 teáskanál reszelt gyömbér, 1 mok-káskanál péppé zúzott fokhagyma, 4 darab közepes nagyságú hagyma, 2 teáskanál fekete maszala, 2 darab közepes paradicsom,

só, 1 mokkáskanál kurkuma, 1 teáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika

Vágjuk a hagymát vékony szeletekre, a spenótot laskára. Vajban pirítsuk a fokhagymát világosbarnára, adjuk hozzá a hagymaszeleteket, a spenótot (előtte nyomjuk ki belőle a vizet), a gyömbért, a sót, a fekete maszalát, a kurkumát, a csiliport, a meghámozott és kockára vágott paradicsomot és lassan pároljuk szárazra (főzzük el róla a nedvességet). Ezután kavargassuk, míg elválík a serpenyő oldalától. Melegen tálaljuk.

### **SPENÓTOS PANÍR BÁDZSI**

3/4 kg spenót, 1 csésze khoja (cukrozatlan kondenzált tej), 1/2 csésze joghurt vagy aludttej, 1 teáskanál szódabikarbóna, 2 közepes paradicsom, 1 csésze vaj, 20 dkg panír (házi készítésű sajt), 1 teáskanál friss szeletelt gyömbér helyette 1 mokkáskanál szárított reszelt gyömbér, 6 fokhagymagerezd, 1 teáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 2 hagyma, só, 2 teáskanál alap maszala

Az apróra vágott panírt süssük aranybarnára. Főzzük a spenótot puhára (a főzővízbe tegyünk szódabikarbónát), majd daráljuk le vagy turmixoljuk simára. Süssük az összevágott hagymát és fokhagymát vajban aranybarnára, öntsünk rá egy kis vizet majd főzzük, míg a hagyma megpuhul. Tegyük bele a gyömbért, a hámozott és kockára vágott paradicsomot, sót, csiliport és főzzük sűrű szafttá. Tegyük bele a spenótot és a joghurtot és főzzük még néhány percig. Adjuk hozzá a sült sajtdarabokat és kavargassuk, amíg a spenót elválík az edény oldalától. Öntsük bele a khoját, valamint az alap maszalát és főzzük pár percig. Melegen tálaljuk.

### **PATTISZON BÁDZSI**

1/2 kg pattiszon, 2 nagy hagyma, 3 teáskanál friss reszelt gyömbér, 9 gerezd fokhagyma, 2 teáskanál koriander, 1 teáskanál fehérkömény mag, 2 teáskanál alap maszala, 1 csésze joghurt vagy aludttej, 9 zöld kardamom, 2 paradicsom, só, 1 teáskanál csilipor vagy őrölt erős paprika, 6 dkg kondenzált tej (khoja), 2 evőkanál ghí vagy vaj

Hámozzuk meg a pattiszont majd vágjuk ujjnyi szeletekre. Süssük meg a pattiszon szeleteket bőséges vajban világosbarnára. Pirítsuk meg a lereszelt hagymát, a péppé zúzott fokhagymát és

a kardamom magokat barnára, öntsünk rájuk egy csésze vizet, tegyük bele a csiliport, a gyömbért, és kavargassuk míg a hagyma megpuhul. Szórjuk rá az alap maszalát, az őrölt száraz koriandert és a durvára őrölt fehérkőményt, öntsük nyakon a joghurtal, adjuk hozzá a meghámozott és összevágott paradicsomot és a sült pattiszont. Kavargassuk, míg a szaft besűrűsödik. A végén adjuk hozzá a khoját, és még 2 percig kavargassuk. Melegen tálaljuk.

### **VAJAS PARADICSOM PANÍR BÁDZSI**

1/2 kg paradicsom, 2 szegfűszeg, 1/2 csésze vaj, 3 teáskanál cukor, só, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős paprika, néhány korianderlevél, 25 dkg panír (házi sajt), 1 teáskanál friss szeletelt gyömbér vagy 1 mokkáskanál szárított, reszelt gyömbér

Főzzük az összevágott paradicsomot a szegfűszeggel puhára. Paszírozzuk át egy szűrőn. Keverjük össze a paradicsompépet cukorral, sóval, csiliporral, gyömbérrel. Főzzük 5 percig, tegyük bele a vastagra vágott panírszeleteket, korianderleveleket és főzzük tovább, míg egy kicsit besűrűsödik. Adjuk hozzá a vaját. Melegen tálaljuk vacsorára vagy ebédre.

### **MUNG BAB KOFTA BÁDZSI**

**Kofta**

1 csésze mung bab (zöld színű száraz bab), 1 nagy hagyma finomra vágva, 5-6 gerezd péppé zúzott fokhagyma, 3 szelet kenyér vízben áztatva, 1 teáskanál zöldcsili-gyömbér paszta, 1 teáskanál kurkuma por, só, ghí vagy vaj a sütéshez

**Szaft**

1/2 csésze ghí vagy vaj, 2 nagy hagyma szeletekre vágva, 3-4 gerezd fokhagyma péppé zúzva, 1/2 kg paradicsomból sűrítmény, 1/2 csésze összevágott korianderlevél, 1 teáskanál csilipor, 1 evőkanál zöldcsili-gyömbér paszta, 1 mokkáskanál fekete maszala

Áztassuk be a mung babot egy órára, főzzük puhára, de maradjanak épségben a szemek. Keverjük össze a leszűrt babot, a hagymával, a fokhagymával, a beáztatott kenyérrel, a zöldcsili-gyömbér pasztával, a kurkumával és a sóval. Készítsünk a maszából citrom nagyságú golyókat. Süssük meg ezeket ghíben aranybarnára.

A szafthoz pirítsuk meg a hagymát egy 1/2 csésze ghíben aranybarnára. Adjuk hozzá a péppé zúzott fokhagymát és erős

tűzön süssük rövid ideig. Keverjük össze egy pohár vízzel a sűrített paradicsomot, a korianderleveleket, a csiliport, a zöldcsili-gyömbér pasztát és a fekete maszalát. Kis tűzön főzzük kb. 10 percig. Tegyük a saftba a koftákat és melegen adjuk asztalra.

## ***Padlizsán barták és töltött zöldségek***

A bartá tulajdonképpen pépessé szétnyomott zöldségek fűszeres keveréke. Az indiaiak egyik kedvelt bartája padlizsánból készül. A töltött zöldségeket, mint például a töltött paprikát, krumplit, káposztát, paradicsomot, padlizsánt ugyancsak szívesen fogyasztják.

### **PARADICSOMOS PADLIZSÁN BARTÁ**

1 kg padlizsán, 2 nagy hagyma, 3 közepes nagyságú paradicsom, 1 mokkáskanál őrölt feketebors, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 1/2 csésze margarin, só

Sütőben drótrácson, gyakorta megforgatva süssük (grillezzük) puhára a padlizsánokat. Ha már a héjuk kissé megpörkölődött, mártsuk hideg vízbe, majd hámozzuk meg őket. Melegítsünk margarint, süssük benne az apró kockákra vágott hagymát világosbarnára, majd keverjük jól össze az összetört padlizsánnal és a paradicsomszeletekkel. Sütés közben kavargassuk, míg a bartá az edény falától elválik. Szórjuk rá a fűszereket. Melegen tálaljuk ebédre vagy vacsorára.

### **KÓKUSZOS PADLIZSÁN BARTÁ**

1 kg padlizsán, 4 felszeletelt zöldcsili vagy 2 erős zöldpaprika, 1 pohár kókuszreszelék, 1 mokkáskanál gyömbérpor, 1 mokkáskanál őrölt koriander, 4 evőkanál margarin, só

Az előbbi receptnél leírtak szerint készítjük el a padlizsánt. Melegítsünk margarint és tegyük bele a padlizsánpépet, az öszszévágott zöldcsilit és a gyömbérport. Öt percig magas hőfokon süssük, majd keverjük hozzá a kókuszreszeléket és a koriandert. Melegen csapátival vagy purival kínáljuk.

### **FOKHAGYMÁS PADLIZSÁN BARTÁ**

1 kg padlizsán, 10 gerezd péppé zúzott fokhagyma, 4 közepes apróra vágott hagyma, 5 felszeletelt zöldcsili vagy 3 hegyes erős

zöldpaprika, 2 teáskanál mustármag, 2 evőkanál apróra vágott korianderlevél vagy petrezselyemzöldje, 4 evőkanál margarin, só

A paradicsomos bartánál leírtak szerint grillezzük meg és készítjük el a padlizsánokat. Margarinban pirítsuk meg a hagymát, a fokhagymát, a zöldcsilit és a mustármagot, majd tegyük bele az apróra vágott korianderzöldet és a padlizsánpépet. Alaposan keverjük össze és forró tűzön süssük öt percig. Melegen tálaljuk. Adjunk mellé purit és behűtött joghurtot.

### **MASZALÁS PADLIZSÁN BARTÁ**

1 kg padlizsán, 2 közepes hagyma, 1 mokkáskanál reszelt gyömbér, 2 közepes paradicsom, 4 zöldcsili vagy 2 erős zöldpaprika, 1 mokkáskanál őrölt pirospaprika, 1 evőkanál alap maszala, 1 evőkanál apróra vágott korianderzöldje vagy petrezselyem só, 5 evőkanál vaj

A paradicsomos padlizsán bartánál leírtak szerint grillezzük meg és készítjük el a padlizsánokat. Margarinon pirítsuk barnára az apróra vágott hagymát, a meghámozott és felszeletelt paradicsomot, a gyömbért, a pirospaprikát és az alap maszalat. Keverjük hozzá a padlizsámkrémet és alacsony hőfokon, lassan főzzük kb. 10 percig. Díszítsük apróra vágott zöldcsilivel és korianderzöldjével. Melegen tálaljuk.

### **FÚSZEREKKEL TÖLTÖTT PAPRIKA**

6 nagy méretű fehérpaprika, 1 mokkáskanál kurkuma, 3 teáskanál fehérkömény por, 3 teáskanál korianderpor, 2 őrölt szegfűszeg, 1 evőkanál mangópor, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, késhegynyi fahéjpor, 3 pohár joghurt vagy aludttej, só, 4 evőkanál vaj vagy margarin, 1 teáskanál asa-foetida vagy 1 kis fej összezúzott hagyma

Melegítsünk vaját, tegyük bele az asa-foetidát vagy az összezúzott hagymát, majd adjuk hozzá a kurkumát, a joghurtot (aludttejet), az őrölt fűszereket, a sót és kevergessük, míg megbarnul. Vegyük le a tűzről, adjuk hozzá a mangóport és hűtsük le. A paprikákat tisztítsuk meg a száruktól és a csomájuktól és töltsük beléjük a sült fűszereket. Kevés vizet öntsünk egy serpenyőbe, fedjük le és lassan pároljuk, míg a paprikák megpuhulnak. Melegen tálaljuk.

## KRUMPLIVAL TÖLTÖTT PAPRIKA

6 nagy tölteni való fehérpaprika, 3-4 közepes méretű főtt krump-  
li, 2-3 zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, 1 teáskanál  
apróra vágott korianderlevél, 2 teáskanál apróra vágott friss  
gyömbér vagy 1 teáskanál szárított reszelt gyömbér, só, 4 evő-  
kanál vaj, 1 mokkáskanál kurkuma, 1 mokkáskanál alap maszala,  
1 evőkanál mangópor

Hámozzuk meg és törjük össze a főtt krumplit. Vágjuk nagyon  
apró kockákra a zöldcsilit. Melegítsünk vaját, keverjük hozzá a  
kurkumát és pirítsuk benne az összetört főtt krumplit, zöldcsilit,  
koriander leveleket és a gyömbért néhány percig. Vegyük le a  
tűzről, adjunk hozzá sót, alap maszalát és mangóport, és az egé-  
szet jól keverjük össze. A száruktól, magházuktól megszabadít-  
ott paprikákat hosszában hasítsuk be és töltsük meg belsejüket  
a krumplis keverékkel. Tegyük a töltött paprikákat abba a serpe-  
nyőbe, melyben a töltelékét készítettük, öntsünk alá egy kis  
vizet, és a serpenyőt befedve lassan pároljuk a paprikákat, míg  
megpuhulnak. Melegen tálaljuk.

## RIZSEL TÖLTÖTT PAPRIKA PARADICSOMMÁRTÁSSAL

6 nagy tölteni való fehér paprika, 1 csésze rizs, 3 közepes apróra  
vágott hagyma, 3 közepes paradicsom, 2 teáskanál garam maszala,  
1 mokkáskanál gyömbérpor, 1 késhegynyi őrölt fekete bors,  
1 mokkáskanál őrölt kömény, 1 késhegynyi kurkuma, 5 szem  
kardamom összetörve, 1 mokkáskanál őrölt koriander, 2 evőka-  
nál apróra vágott koriander zöldje, 2 evőkanál durvára vágott  
mogyoró, só, 5 evőkanál vaj

Áztassuk 10 percig az alaposan megmosott rizst. Két evőkanál  
vajban süssük aranyárgára a hagymát majd szórjuk rá a garam  
maszalát, a feketeborsot, a köménymagot, a kurkumát, a kar-  
damomot és pirítsuk barnára. Adjuk hozzá a lecsepegtetett rizst,  
öntsük fel 1 bögre vízzel, sózzuk meg és pároljuk puhára. Egy  
evőkanál vajon pirítsuk meg a gyömbért, a mogyorót és a kori-  
andert, keverjük bele a meghámozott, szeletelt paradicsomot és  
ízlés szerint megsózva főzzük kb. 10 percig, míg szaftja nem  
sűrűsödik. Vágjuk le a paprikák felső részét, szedjük ki a mag-  
házukat és töltsük meg a fűszeres rizzsel. Egy serpenyőben  
olvasszunk fel 1 evőkanál vaját, rakjuk egymás mellé a papriká-  
kat és kevés vizet aláöntve lassan pároljuk, míg megpuhulnak.  
Öntsük rá a töltött paprikákra a paradicsom szószt és melegen  
szervírozzuk.



### **TÖLTÖTT KRUMPLIK JOGHURTOS-SZÓSZBAN**

2 kg (közepes, egyforma nagyságú) krumpli, 3 csésze joghurt, 1 csésze paradicsom ketchup, 10 evőkanál vaj, bőséges margarin a sütéshez, 1 evőkanál mazsola, 1 evőkanál durvára vágott mandula, 1 evőkanál khoja (sűrített tej), 2 teáskanál csilipor vagy őrölt erős paprika, 3 teáskanál köménypor, 3 teáskanál alap maszala, 2 teáskanál friss gyömbér lereszelve vagy 1 teáskanál gyömbérpör, só, 3 teáskanál apróra vágott korianderlevél, 1 mokkáskanál kurkuma, 1 mokkáskanál asa-foetidás víz (elhagyható)

Főzzük meg sós vízben, csaknem puhára a krumplit. Hámozzuk meg és egy alma-csumázóval vájjunk lyukat beléjük. Süssük együtt a paradicsom ketchupot, a gyömbért, a mazsolát, a mandulát és a khoját néhány percen át és a kifűrt krumplikat töltjük meg a keverékkel. A krumplikon lévő lyukakat tapasszuk be összetört krumplival. Bőséges margarinban süssük a töltött burgonyákat aranybarnára.

#### **Szaft**

Olvasszuk meg a vaját, adjuk hozzá az asa-foetidás vizet, fedjük le és főzzük 2 percig. Öntsük bele a felvert joghurtot, majd süssük néhány percig, míg a joghurt világosbarnává válik. Keverjük hozzá az alap maszalát, a kurkumát, a csiliport, a köménymagot és a sót, eresszük fel egy csésze vízzel. Ha már forr, tegyük bele a sült krumplit, az apróra vágott korianderleveleket és a fűszereket. Fedjük le az edényt. Nagyon lassan főzzük néhány percig. Melegen tálaljuk ebédre vagy vacsorára.

### **TÖLTÖTT PARADICSOMOK KRUMPLI CHIPS-SZEL**

3/4 kg paradicsom, 20 dkg vajbab, 3 sárgarépa, 1 fehérrépa vagy paszternák, 20 dkg zöldborsó, 3-4 közepes nagyságú krumpli, 2 közepes hagyma, 2 teáskanál friss gyömbérdarabok vagy 1 teáskanál szárított reszelt gyömbér, 2-3 zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, 4 evőkanál liszt, néhány korianderlevél, 1 csapott teáskanál őrölt fekete bors, só, 1 evőkanál vaj, 1 evőkanál margarin, 8 teáskanál paradicsom ketchup, 2 teáskanál köménypor

Vájjuk ki a paradicsomok belsejét. Pároljuk meg az összes összevágott zöldséget és főzzük meg a krumplit. Süssük az összevágott hagymát, gyömbért és zöldcsilit vajban világosbarnára, majd tegyük bele a sót, a fekete borsot, valamint a lisztet és süssük meg. Adjunk hozzá két kanál paradicsompépet, a párolt zöldségeket és az apró krumplidarabokat, főzzük 5 percig, míg

a lé elpárolog. Hűtsük le és töltsük a keveréket a paradicsomokba. Serpenyőben melegítsünk margarint, rakjuk bele a töltött paradicsomokat, öntsünk rá a paradicsom ketchupot, szórjuk meg a köménnyel és sózzuk ízlés szerint. Főzzük 3 percig. Fordítsuk meg a paradicsomokat és főzzük újabb 2 percig. Vegyük le a tűzről. Forrón, krumpli chipsszel tálaljuk.

**Krumpli chips (Szalmaburgonya)**  
3 közepes méretű krumpli, olaj a sütéshez

Hámozzunk meg és szeljük vékony csíkokra a burgonyát. Áztassuk vízben fél óráig, ruhára rakva szárítsuk le és bőséges mennyiségű olajban süssük világosbarnára. Csurgassuk le róla az olajat. Sózzuk meg. Melegen adjuk a töltött paradicsomok mellé.

### **TÖLTÖTT HÖLGYUJJAK**

1/2 kg hölgyujj, 1 evőkanál mangópor, 1 teáskanál kurkuma, 1 teáskanál só, 1 teáskanál korianderpor, 1 teáskanál őrölt fekete bors, 2 púpos evőkanál ghí vagy 3 evőkanál vaj

Mossuk meg a hölgyujjakat majd egy ruhával töröljük szárazra, vágjuk le mindkét végüket és hosszában hasítsuk be őket. Keverjük össze a mangóport, a kurkumát, a sót, a koriandert és a fekete borsot, majd a keveréket töltsük a hölgyujjakba. Melegítsünk ghít, alacsony hőfokon süssük a hölgyujjakat világosbarnára és puhára. Melegen tálaljuk vacsorára vagy ebédre. Köretként rizst adjunk.

## ***Krumplis ételek***

### **JOGHURTOS BURGONYA**

1 kg apró szemű krumpli (lehetőleg újburgonya), 1 1/2 pohár joghurt, 1 teáskanál fehérkömény por, 1 teáskanál kurkuma, 1 teáskanál összevágott korianderlevél vagy petrezselyem, 1 teáskanál összevágott zöldcsili vagy erős hegyes paprika, 2 teáskanál alap maszala, só, 1 mokkáskanál csilipor vagy erős pirospaprika, olaj a sütéshez, 6 evőkanál margarin, 1 pohár víz

Bőséges olajban süssük világosbarnára a meghámozott egész burgonyákat. Vegyük ki a krumplikat és csöpögtessük le róluk az olajat. Margarinban pirítsuk egy percig a köménymagot,

tegyük bele a kurkumát, a csiliport és a joghurtot. Kavargassuk kis ideig, majd adjuk hozzá a sült krumplit, sőt valamint öntsünk rá egy pohár vizet és lassú tűzön főzzük a krumplikat míg megpuhulnak. Keverjük hozzá az összevágott koriandert, zöldsilit és az alap maszalát. Melegen tálaljuk.

### **PÁROLT, FÚSZERES BURGONYA**

1 kg apró szemű krumpli (ha van újburgonya), bőséges margarin a sütéshez, 2 evőkanál vaj, só, 1 mokkáskanál csilipor vagy erős pirospaprika, néhány csepp asa-foetida víz, 1 mokkáskanál fehérkömény por, 3 evőkanál aludttej vagy joghurt, 1 teáskanál garam maszala, 1 mokkáskanál összetört friss gyömbér vagy 1 csapott mokkáskanál reszelt gyömbér, néhány szál korianderlevél

Főzzük meg a krumplit sós vízben. Hámozzuk meg és, hogy jól átsülhessen, szurkáljuk meg villával vagy fogpiszkálóval. Bőséges margarinban lassan süssük barnára. Olvasszunk fel 2 evőkanál vajat egy edényben, adjuk hozzá az aludttejet (joghurtot), őrölt köménymagot, csiliport, valamint az asa-foetidás vizet és pároljuk, amíg az aludttejes keverék aranybarnává válik. Öntsünk hozzá egy kis vizet és főzzük, míg a szaft kissé besűrűsödik. Csak ezután adjuk hozzá a krumplit. Szórjuk meg korianderlevelekkel és a garam maszálával, fedjük le az edényt, majd pároljuk néhány percig. Melegen szervírozzuk.

### **ÚJBURGONYA FÚSZERES, SAJTOS BUNDÁBAN**

1/2 csésze liszt, tej a palacsintatésztahoz, 2 evőkanál reszelt sajt, 2 evőkanál ketchup, 1 teáskanál csiliszósz, só, 20 db nagyon apró főtt újburgonya, kevés apróra tört cérnametélt, ghí vagy vaj

Készítsünk palacsintatésztát a liszttel és tejjel, keverjük a maszarába a reszelt sajtot, a ketchupot, a csiliszószot és sózzuk meg. A megfőtt újburgonyákat mártsuk a palacsintatésztaába, majd forgassuk meg mindegyiket az apróra tört cérnametéltben. Ghíben vagy vajban süssük ki és fogpiszkálóra szúrva tálaljuk.

### **BURGONYÁS KARFIOL**

1 kg közepes nagyságú krumpli, 1 nagy karfiol, 1 közepes méretű apróra szeletelt hagyma, 3 karikára vágott zöldsili vagy 1 nagy erős zöld paprika, 1 evőkanál csát maszala, 1 bögre víz, 2 pohár joghurt, 4 evőkanál margarin, só, pár szál korianderzöld vagy petrezselyem

Apró kockákra vágjuk a megtisztított krumplit és karfiolt. Margarinon pirítsuk meg a hagymát és a zöldsilit, szórjuk rá a csát maszalát és pár pillanatig süssük barnára. Öntsük fel vízzel, ízlés szerint sózzuk és tegyük bele a krumplit és karfiolt. Fedjük le és pároljuk puhára. Öntsük rá a joghurtot, keverjük össze. Díszítsük koriander zöldjével. Melegen tálaljuk.

### **FEKETE MASZALÁS SÜLT BURGONYA ÉS KARFIOL JOGHURTBAN**

1 kg krumpli, 1 nagy karfiol, margarin a sütéshez, 1 teáskanál fekete maszala, 1 teáskanál gyömbér, 1 evőkanál mangópor, 2 pohár joghurt, só

A megmosott, tisztított krumplit és karfiolt vágjuk apró kockákra. Majd süssük ki bőséges margarinban. Csöpögtessük le. Szórjuk a fekete maszalát, a gyömbért és a mangóport a kisült krumplira és karfiolra. Öntsük rá a joghurtot a fűszeres sült krumplis karfiolra és óvatosan keverjük össze. Azonnal tálaljuk.

### **KRUMPLIKORONGOK PARADICSOM SZÓSSZAL**

1 kg krumpli, 2 közepes sárgarépa, 1 közepes karfiol, 1 közepes fej kockára vágott hagyma, 30 dkg zöldborsó, 2 teáskanál összevágott korianderlevél vagy petrezselyem, 3 zöldsili vagy csípős hegyes zöldpaprika, 1 teáskanál friss gyömbér összezúzva vagy 1 mokkáskanál szárított reszelt gyömbér, 1 mokkáskanál kurkuma, 3 teáskanál paradicsom ketchup, liszt a palacsintatésztahoz, zsemlemorzsa a panírozáshoz, margarin a sütéshez, 1 teáskanál alap maszala, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, só

Főzzük a krumplit sós vízben puhára. Hagyjuk kihűlni, majd reszeljük le. Főzzük meg az apróra vágott sárgarépát sós vízben. Pirítsuk az összevágott hagymát, a gyömbért egy evőkanál margarinban egy percig. Adjuk hozzá a kurkumát, az összevágott karfiolt, a zöldborsót, sót, a korianderleveleket, a zöldsilit, a fekete borsot és az alap maszalát, és az egészet süssük együtt két percig. Ezután öntsünk rá vizet és főzzük, míg a zöldségek megpuhulnak és a víz elpárolog. Adjuk hozzá a paradicsom ketchupot és hűtsük le. Tegyük a karfiolt a reszelt krumpli és sárgarépa keverékébe, és formáljunk belőle rántani való korongokat. Hintsük meg liszttel. Mártuk meg a palacsintatésztaiban, majd zsemlemorzsaiban. Serpenyőben forró margarinban süssük aranybarnára. Csöpögtessük le a krumplikorongokat. Forrón tálaljuk.

## **Babból készült ételek**

Indiában a sokféle babból, nemcsak dálókat, hanem másfajta babos ételeket is készítenek. A fehérjében gazdag, vasat és B1, B2 vitaminokat tartalmazó, a különböző nagyságú, formájú és színű (a fehértől a zöldön át a feketéig) magok közül ismert a rizsbab, a borsóbab, a tehénbab, a lóbab, a jácintbab, a kardbab, a galambbab. Nagyon népszerű a magas foszfortartamú fekete urad bab, és a zöld mung bab, amelytől a hüvelyesek közül a legkevésbé puffad fel az ember.

A receptekben az egyszerűség kedvéért a babokat szín szerint ajánljuk. Mung bab kimerően és konzervben nálunk is kapható.

### **SÜLT BAB THÁLÍ**

2 csésze fehér bab, 3 bögre víz, 3 csapott teáskanál szódadikarbóna, 1 teáskanál csilipor, 1 evőkanál vaj, 4 teáskanál só a maszalához, 4 teáskanál alap maszala, 8 teáskanál mangópor, 2 teáskanál őrölt fehérekömény, 4 evőkanál tamarind sűrítmény vagy 8 evőkanál hamis tamarindpép, 1 teáskanál csilipor a tamarindhoz, 4 közepes nagyságú paradicsom, 6 zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, 4 közepes méretű hagyma, 3 evőkanál szeletelt gyömbér vagy 1 púpos evőkanál reszelt szárított gyömbér

Válogassuk ki és alaposan mossuk meg, majd áztassuk be a babot szódadikarbónás vízben éjszakára. Melegítsünk vaját, tegyük bele a csiliport, a beáztatott babot és az áztatóvizében főzzük puhára. Adjuk hozzá a sót, a mangóport, az alap maszalát és a köménymagot, finoman keverjük össze. Vágjuk a hagymákat vékony szeletekre, a meghámozott paradicsomokat közepes nagyságú darabokra. Szeljük fel a gyömbért hosszú csíkokra. A tamarind sűrítményt keverjük össze csiliporral. A hagymát, paradicsomot, zöldcsilit és a tamarindpépet külön csészében szervírozzuk. Forrón tálaljuk ebédre, sima purival.

### **SAVANYÚ BAB**

2 csésze fekete vagy tarka bab, 1 teáskanál tealevél, 1 teáskanál só, 2 teáskanál szódadikarbóna, 4 bögre víz

Az átválogatott, megmosott száraz babot áztassuk be a gézbe csavart tealevelekkel együtt szódadikarbónás vízben éjszakára. Lassan főzzük sós vízben egészen puhára. Szűrjük le, hagyjuk

a vizet jól lecsöpögni. A leszáradt babot keverjük össze a következő fűszeres keverékkel.

Savanyú fűszeres keverék

2 összevágott citrom, 2 teáskanál só, 6 zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, 1 közepes méretű hagyma, 2 közepes nagyságú paradicsom, 1 evőkanál friss gyömbér vagy fele mennyiségű szárított reszelt gyömbér, 2 teáskanál apróra vágott korianderlevél, 1 teáskanál kurkuma, 2 evőkanál szárított gránátalmamag (elhagyható), 2 teáskanál őrölt fekete bors, késhegynyi mangópor (kapható), 1 teáskanál feketekömény por, késhegynyi csilipor vagy őrölt erős paprika, 2 evőkanál olvasztott vaj

Vágjuk a gyömbért hosszú csíkokra. Őröljük a gránátalma magvakat egy csésze vízzel finomra és csöpögtessük le. Tegyük egy serpenyőbe. Keverjük a sót, a kurkumát, az őrölt fekete borsot, a feketekömény port, az őrölt csilit a babhoz, és az egészet a gránátalmás vízben főzzük néhány percig. Ezután öntsünk rá forró vajat. Szórjuk meg gyömbérrel, korianderrel, félbevágott zöldcsilikkal, szálasra vágott hagymával, citrom- és paradicsom szeletekkel.

## FŰSZERES LAHORI BAB

2 csésze fehér bab, 8 bögre víz, 2 teáskanál szódabikarbóna, 4 teáskanál tealevél (gézbe kötve vagy teatojásban), 6 nagy kardamom, 3 babérlevél

Válogassuk át és mossuk meg a babot, majd egy éjszakán át áztassuk. Főzzük közepes tűzön szódabikarbónás vízben, majd mérsékeljük a hőfokot, a babér- és tealeveleket, valamint az egészben hagyott kardamomokat beletéve, lassan főzzük míg a bab megpuhul. (Készíthetjük kuktában is.) Szűrjük le, távolítsuk el a fűszereket.

Maszala

4 teáskanál csilipor vagy őrölt erős paprika, 7 evőkanál alap maszala, 7 evőkanál gránátalma por (elhagyható), 2 teáskanál fekete bors, 4 teáskanál korianderlevél, 1 teáskanál só, 1 csésze vaj vagy margarin

Elegyítsük össze a hozzávalókat és pirítsuk meg vajon, majd finoman keverjük a főtt babhoz.

Díszítéshez

4-5 zöldséges vagy 3 nagy erős zöldpaprika, 3 nagy paradicsom, 1 nagy friss gyömbér hosszú csíkokra vágva, néhány szál korianderlevél, 2 közepes citrom, 1 csésze olvasztott vaj

Rakjuk tálra a fűszeres babot, köréje tegyünk félbevágott zöldségeseket (vagy felszeletelt hegyes erős zöldpaprikákat), paradicsomkarikákat, gyömbércsíkokat és korianderleveleket. Végezetül öntsünk vajat a babra és citromszeletekkel tálaljuk.

### **SZAFT NÉLKÜLI FEHÉRBAB**

2 csésze fehér bab, 2 darab fahéj, 4 szegfűszeg, 2 teáskanál szójababkardamom, 4 kardamom, 4 bögre víz, 1 evőkanál összetört friss gyömbér vagy 1 teáskanál gyömbérpor, 2 teáskanál só, 3-4 darab közepes méretű főtt krumpli, 1 teáskanál fekete bors, késhegynyi őrölt szegfűszeg, 1 teáskanál korianderpor, 2 teáskanál fehérekömény por, késhegynyi őrölt kardamommag, késhegynyi őrölt fahéj, 1 teáskanál feketekömény por, 1 teáskanál só, 2 teáskanál mangópor, 12 evőkanál vaj, 1 teáskanál összetört korianderlevél, 2-3 darabokra tört gyömbér, 2 citrom

Válogassuk át, alaposan mossuk meg és áztassuk egy éjszakán át szójababkardamom vízben a babot. Ugyanebbe a vízbe tegyünk két teáskanál sót, őrölt fahéjat, őrölt kardamomot, összetört gyömbért és az őrölt szegfűszeget, majd főzzük a babot puhára. Szűrjük le, és készítsük elő a fűszereket. Keverjük össze a sót a megmaradt őrölt fűszerekkel (fekete bors, koriander, fehérekömény, feketekömény, mangópor), majd elegyítsük el az apróra vágott főtt krumplival, a babbal és az összetört korianderlevelekkel. Süssünk gyömbérdarabokat vajban világosbarnára, keverjük a fűszeres krumplis babhoz. Melegen, citromszeletekkel tálaljuk ebédre vagy vacsorára.

### **SZAFTJÁRA SÜTÖTT BAB**

2 csésze fekete vagy tarka bab, 1 kis darab fahéj, 4 szegfűszeg, 2 teáskanál szójababkardamom, 6 kardamom, 1 evőkanál gyömbér, 3 1/2 bögre víz, 1 teáskanál só

A só kivételével az összes alkotórészt tegyük vízbe, s éjszakára ebben áztassuk be a kiválogatott és megmosott babot. Tegyük a sót a főzővízbe, és lassú tűzön főzzük a babot puhára. Szűrjük le és dobjuk ki a fűszereket.

#### Fűszeres szaft

3 evőkanál friss gyömbér csíkokra vágva, 2 teáskanál apróra vágott zöld koriander, 2-3 darab közepes főtt krumplicsüszke, 2 kisebb citrom, 5 zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, 3-4 közepes nagyságú paradicsom, 3 evőkanál vaj vagy margarin, késhegynyi reszelt szerecsendió, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, késhegynyi őrölt szegfűszeg, 1 teáskanál korianderpor, 1 mokkáskanál fehérkömény por, 2 mokkáskanál feketekömény por, késhegynyi kardamom őrölve, késhegynyi fahéjpor, 1 mokkáskanál só, 2 teáskanál mangópor, 1 teáskanál só

Keverjük finoman a babhoz az őrölt fűszerek 3/4 részét, az apróra vágott főtt krumplicsüszkeket és a gyömbércsíkokat, valamint az összeaprított korianderleveleket. Öntsünk a főtt babra felolvasztott vajat és egy csésze forró vizet és jól keverjük el. Lassan főzzük kb. 10 percig. Tálalás előtt szórjuk rá az őrölt fűszerek maradékát. Zöldcsilivel és paradicsomszeletekkel díszítsük.

#### **FEKETE MASZALÁS SZÁRAZ BAB**

2 csésze fekete vagy tarkabab, 5 hagyma, 4 gerezd fokhagyma, 5 zöldcsili vagy 2 nagy hegyes erős zöldpaprika, 1 kis darab gyömbér, 5 paradicsom, 1 evőkanál fekete maszala, 2 evőkanál apróra vágott koriander- vagy petrezselyem zöldje, 2 citrom leve, só, 2 evőkanál vaj vagy margarin

Alaposan válogassuk át, mossuk meg és áztassuk be egy éjszákára a babot. Az áztató vizet ne öntsük ki. Zúzzuk péppé vagy daráljuk le a hagymát, a fokhagymát, a zöldcsilit és a gyömbért, vágjuk apró kockákra a lehámozott paradicsomot, majd az egészet vajban pirítsuk meg. Keverjük a leszűrt, víztől lecsepegtetett babhoz, majd öntsük fel az áztatóvízzel, sózzuk meg és nagyon lassan főzzük addig, míg a bab megpuhul. Az elpárolgott vizet időnként pótolhatjuk. A végén ne maradjon folyadék a babon. Ha elkészült, szórjuk meg a fekete maszalával, locsoljuk meg a citromlével és apróra vágott korianderzölddel díszítve melegen tálaljuk.

#### **PARADICSOMOS ZÖLDBAB**

1 kg zöldbab, 1/2 kg paradicsom, 3 evőkanál margarin, 1 teáskanál köménymag, 1 teáskanál őrölt koriander, só

Pirítsuk meg margarinban a fűszereket, tegyük bele a felszeletelt zöldbabot és pároljuk néhány percig. Adjuk a babhoz a meghá-



mozott és felszeletelt paradicsomot, és kevés sós vízben főzzük puhára. Melegen rizzsel tálaljuk.

## **Dálok**

Az indiai vegetáriánusok egyik legfőbb energia- és fehérjeforrása a száraz hüvelyesekből készült dál. Sokféle dált (nemcsak babból hanem többféle lencséből, feles sárgaborsóból, csicseriborsóból) főznek, a legfinomabbnak a zöld színű száraz babból készült mung dált tartják. (Mung bab – meglehetősen borsos áron – nálunk is kapható.)

A mung babról Önéletrajz című könyvében így ír Gandhi: „Ugyanez idő tájban Angliába érkezett Nárájan Hemcsandra, akiről már hallottam mint íróról. ...Naponta találkoztunk. Gondolkodásunkban és cselekedeteinkben igen sok volt a hasonlóság. Mindketten vegetáriánusok voltunk. Gyakran megesett, hogy együtt költöttük el az ebédünket. ...Én angol módra főztem, őt azonban csakis az indiai konyha elégítette ki. Nem lehetett meg dál nélkül. Répalevest és hasonló dolgokat készítettem; ő szánakozva nyilatkozott az ízlésemről. Egyszer szerzett valamennyi mungot, megfőzte, és elhozta hozzám. Nagy élvezettel fogyasztottam el. Így aztán rendszeres cserekapcsolat alakult ki közöttünk. Én elvittem neki az én ínycségeimet – ő elhozta nekem az övéit.”

### **MUNG DÁL**

2 csésze mung dál (zöld színű szárazbab), 5 csésze víz, 1 teáskanál kurkuma, 1 teáskanál só, 1 teáskanál feketekömény mag, 1 közepes hagyma, 1 teáskanál felszeletelt gyömbér, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 2 evőkanál margarin

Válogassuk át, mossuk meg a babot, tegyük egy fazékba a kurkumával, sóval és vízzel. Főzzük, míg megpuhul. Melegítsünk margarint, süssük meg az egész feketekömény magokat, az apróra vágott hagymát, a gyömbért és keverjük el a babbal. Melegen, ebédre vagy vacsorára szolgáljuk fel.

### **SÜLT MUNG DÁL**

2 csésze mung dál (zöld színű szárazbab), 5 csésze víz, 2 teáskanál kurkuma, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 teáskanál feketekömény mag, 2 közepes méretű paradicsom, 2 evőkanál gyömbér,

1 csésze vaj vagy margarin, 1 nagy hagyma, 2 teáskanál összevágott korianderlevél, 2 zöldsili vagy hegyes erős zöldpaprika, só

Mossuk meg és áztassuk a mung babot vízben 15 percig. Pirítsuk meg az összevágott hagymát és a gyömbért vajban világosbarnára, adjuk hozzá a köménymagot és süssük további 1 percig. Tegyük bele a meghámozott és összevágott paradicsomot és 1 percig kevergetve pároljuk. Forraljunk vizet, adjuk hozzá a babot, kurkumát, sót és lassú tűzön főzzük. Amikor a bab csaknem megfőtt, keverjük bele a sült hagymát, gyömbért, köménymagot és paradicsomokat, az összevágott koriandert, az apróra vágott zöldsiliket, az őrölt fekete borsot és az egészet együtt főzzük még 5 percig.

### **LENCSE DÁL**

2 csésze lencse, 5 csésze víz, 1 teáskanál kurkuma, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 4 zöldsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, néhány korianderlevél, 1 mokkáskanál feketekömény mag, 2 teáskanál összevágott friss gyömbér, 1 kis hagyma, 1 közepes méretű kemény paradicsom, 2 evőkanál vaj vagy margarin, só, 1 csésze tejszín vagy tejföl

Áztassuk be a lencsét egy órára. Forraljunk vizet kurkumával, őrölt fekete borssal és sóval. Adjuk hozzá a beáztatott lencsét és főzzük, míg megpuhul, de a lencseszemek még elválnak egymástól. Szűrjük le, a fölösleges vizet csöpögtessük le róla. Pirítsuk az apróra vágott hagymát és a finomra vágott gyömbért margarinban aranybarnára. Tegyük bele a feketekömény magokat, és süssük egy szűk percig. Keverjük el a lencsével.

A tálalás előtt szórjuk meg az apróra vágott zöldsilivel, a korianderlevelekkel és díszítsük kockára vágott paradicsommal, majd öntsük rá a tejszínt.

### **ARO DÁL**

1/2 csésze lencse, 1/2 csésze mung bab (zöld színű szárazbab), 1 mokkáskanál kurkumapor, 4 apróra vágott zöldsili, 1 szárított gyömbérdarabka lereszelve vagy 1 mokkáskanál gyömbérpör, 8-10 gerezd fokhagyma péppé zúzva, só, 1 apróra kockára szeletelt paradicsom, 1 evőkanál ghí vagy vaj, 1 teáskanál köménymag, néhány karilevél vagy petrezselyemlevél

Mossuk meg alaposan az előzőleg átválogatott lencsét és mung babot és áztassuk vízben két óráig. A beáztatott lencséhez és

babhoz keverjük a kurkumát, a gyömbért, a zöldcsilit, a fokhagyma felét, valamint a sót. Közepes lángon főzzük míg a dál megfő. Adjuk hozzá a meghámozott, és összevágott paradicsomot. Keverjük bele a ghít, a maradék fokhagymát, a csilit és a karileveleket. Forraljuk fel, majd melegen tálaljuk.

### **ÖT ÉKSZER DÁL**

4 evőkanál csicseriborsó, 4 evőkanál mung bab (zöld színű szárazbab), 4 evőkanál fekete vagy tarka bab, 4 evőkanál lencse, 2 evőkanál feles sárgaborsó, 1 teáskanál kurkuma, 2 teáskanál friss gyömbér reszelve (helyette 1 mokkáskanál gyömbérpor), só, 1 csésze vaj, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős paprika, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 teáskanál feketekömény mag, 1 nagy paradicsom, 1 kis hagyma, 2 felkarikázott zöldcsili vagy 1 nagy hegyes erős zöldpaprika, 1 teáskanál apróra vágott zöldcsili, 1 evőkanál aludttej vagy joghurt

Válogassuk át, mossuk meg és áztassuk be 4 órára a dálokat. Forraljunk fel elegendő mennyiségű vizet, tegyük bele a hüvelyeseket, a kurkumát és főzzük félpuhára. Adjunk a félig főtt dálhoz egy kis vajat, sót és aludttejet, majd főzzük teljesen puhára és jól keverjük össze. Szórjuk meg csiliporral és őrölt feketeborssal. Melegítsünk vajat, pirítsuk az összevágott hagymát és gyömbért világosbarnára, adjuk hozzá a feketekömény magokat, az apróra vágott és a felkarikázott zöldcsilit, a meghámozott és felszeletelt paradicsomot és az egészet kavargassuk néhány percig, majd keverjük össze a dállal. Melegen tálaljuk vacsorára vagy ebédre.

Ez a dál 3-4 órás főzést igényel. Ha azonban kuktában készítjük, akkor a főzési idő 30-40 percre csökken.

### **RASZAM (DÉL-INDIAI SÁRGABORSÓ DÁL)**

2 csésze feles sárgaborsó, 3 evőkanál tamarindpép vagy 6 evőkanál hamis tamarindpép, 3 bögre víz, 1 teáskanál kurkuma, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős paprika, 4 csepp asa-foetida víz (kapható, de elhagyható), 2 paradicsom, 2 evőkanál margarin, 4 zöldcsili vagy 2 erős zöldpaprika, 2 teáskanál cukor, 3 evőkanál koriandermag, 4 egész vöröscsili vagy 2 cseresznyepaprika, 3 evőkanál kókuszreszelék, 10 szem fekete bors, só, 3 teáskanál mustármag, 1 evőkanál vaj, néhány szál korianderlevél

Válogassuk át, mossuk meg és főzzük a sárgaborsót sós vízben puhára. Nyomjuk át egy szűrőn vagy turmixoljuk le. Egy kis

vízzel vágjuk nagyon finomra a száraz koriandert, a csilipaprikát és a fekete borsot. Tegyük a sárgaborsó pürébe a tamarindpépet, a kurkumát, a csiliport, az asa-foetida vizet, a meghámozott és felszeletelt paradicsomot, a zöldcsilit, a cukrot, a sót, a kókuszreszeléket, a margarint és főzzük, míg kissé besűrűsödik. Süssük meg a mustármagokat vajban, majd keverjük össze a razzammal (a sárgaborsó dállal). Szórjuk meg összevágott korianderlevelekkel. Melegen, főtt rizzsel tálaljuk ebédre vagy vacsorára.

### KIRÁLYI DÁL

2 csésze fehér bab, 2 csésze tej, 1 csésze víz, só, 4 zöld kardamom, 1 közepes nagyságú paradicsom, 8 hámozott félbevágott mandula, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál kurkuma, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős paprika, 2 teáskanál összevágott korianderlevél, 1 teáskanál összevágott gyömbér, 1 kis hagyma, 5 evőkanál vaj, 1 teáskanál feketeköménymag

Válogassuk át és mossuk meg a fehér babot, áztassuk be egy éjszakára, majd tegyük fel főni a tejjel, vízzel, 1 evőkanál vajjal, kurkumával, csiliporral, kardamommal, mandulával és ízlés szerint sózzuk meg. Lassú tűzön főzzük, míg a bab megpuhul, a víz és a tej elpárolog, de a bab még nem főtt szét. Melegítsünk vajot, süssük benne az összevágott gyömbért és hagymát világosbarnára. Ezután adjuk hozzá a feketekömény magvakat, a meghámozott és kockára vágott paradicsomot, valamint a korianderleveleket és kavargassuk 1 percig. Keverjük hozzá a főtt babhoz és szórjuk meg fekete borssal. Ebédre vagy vacsorára tálaljuk.

### VEGYES DÁL

4 evőkanál mung dál (száraz szemes zöld bab), 4 evőkanál fehér bab, 4 evőkanál barna vagy tarka bab, 4 evőkanál csicseriborsó, 7 bögre víz, 2 teáskanál alap maszala, 1 teáskanál kurkuma, egy kis darabka asa-foetida (elmaradhat), 5 evőkanál vaj, 1 nagy hagyma, 2 teáskanál összevágott friss gyömbér vagy 1 teáskanál száraz reszelt gyömbér, 1 teáskanál fehérkömény mag, 1 teáskanál feketekömény mag, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős paprika, 1 mokkáskanál fekete bors, só, 1 babérlevél, 1 csésze aludttej vagy joghurt, 2 egész vöröscsili

Válogassuk át, mossuk meg és áztassuk be éjszakára a dálokat. Forraljunk vizet, tegyük bele a megáztatott hüvelyeseket, a fehérkömény magokat, a sót, az asa-foetidát, valamint a gyömbért, és az egészet főzzük, míg a dál megpuhul. Adjuk hozzá az aludt-

tejet, az őrölt csilit, továbbá a fekete borsot, és főzzük, míg jól összeelegyednek. Melegítsük meg a vaját, pirítsuk a babérlevelet, a csilipaprikákat és az összevágott hagymát világosbarnára; szórjuk bele a feketekömény magokat és kavargassuk 1 percig. Keverjük össze a dállal és főzzük néhány percig. Szórjuk meg az alap maszalával. Melegen, csapátival vagy főtt rizzsel tálaljuk, ebédre vagy vacsorára.

### **FEHÉR BAB ÉS CSICSERIBORSÓ DÁL**

1 csésze fehér bab, 1 csésze csicseriborsó, 3 bögre víz, 1 teáskanál kurkuma, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős paprika, 1 mokkáskanál fekete bors, só, 1 teáskanál feketekömény mag, 1 kis hagyma, 1 teáskanál összevágott friss gyömbér, 5 evőkanál margarin

Válogassuk át, mossuk meg, áztassuk be a babot és a csicseriborsót egy éjszakán át. Forraljunk vizet, adjuk hozzá a beáztatott dálókat, a kurkumát, sót, az őrölt csilit, és lassú tűzön főzzük, míg megpuhul és jól elkeveredik. Margarinban süssük világosbarnára az összevágott hagymát és a gyömbért, adjuk hozzá a köménymagokat, az őrölt fekete borsot és kevergessük 1 percig majd az egészet öntsük a dálra. Melegen tálaljuk ebédre vagy vacsorára.

### **SÁRGABORSÓ DÁL**

2 csésze feles sárgaborsó, 3 bögre víz, 1 teáskanál őrölt fekete bors, néhány csepp asa-foetida víz (elhagyható), 6 gerezd fokhagyma, 1 hagyma, só, 1 teáskanál feketekömény mag, 2 evőkanál margarin, 2 teáskanál összevágott friss gyömbér vagy 1 teáskanál gyömbérpor

Válogassuk át, mossuk meg és áztassuk be 15 percig a sárgaborsót. Forraljunk vizet, adjuk hozzá a sárgaborsót és lassan főzzük félpuhára. Öntsük hozzá az asa-foetida vizet, a fekete borsot, az összevágott fokhagymát és hagymát, valamint a gyömbért és főzzük, míg megpuhul. Melegítsük meg a margarint, süssük a feketekömény magvakat 1 percig, majd keverjük össze a dállal. Vacsorára vagy ebédre tálaljuk.

### **SÁRGABORSÓ DÁL ÉS PANÍR**

2 csésze feles sárgaborsó, 3 bögre víz, 1 teáskanál kurkuma, só, 1 csapott teáskanál őrölt fekete bors, 20 dkg panír (háziilag készített sajt), 1 csésze margarin, 1 nagy paradicsom, 1 teáskanál

összevágott friss gyömbér, 2 felkarikázott zöldcsili vagy 1 hegyes erős zöldpaprika, 1 teáskanál feketekömény mag, 1 közepes hagyma, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős paprika, 1 teáskanál apróra vágott koriander levél

Válogassuk át, mossuk meg alaposan és áztassuk be a sárgaborsót 15 percre. Vágjuk a panírt apró darabokra és süssük világosbarnára. Forraljunk vizet a kurkumával és sóval, adjuk hozzá a sárgaborsót és a sült panírt, majd lassan főzzük, míg a dál megpuhul. Szűrjük és csepegtessük le. Melegítsünk margarint, süssük az összevágott hagymát és gyömbért világosbarnára, adjuk hozzá a feketekömény magvakat, a meghámozott és kockára vágott paradicsomot, valamint a korianderleveleket és kavargassuk 2 percig. Keverjük a sült alkotórészeket a főtt paníros dálhoz, majd kavargassuk néhány percig. Szórjuk meg őrölt fekete borssal és csiliporral. Melegen tálaljuk ebédre vagy vacsorára.

### **DÁL-PALACSINTA**

3 csésze rizsliszt, 2 csésze sárgaborsóliszt, 1 csapott mokkáskanál szóda bikarbóna, joghurt a palacsintatésztahoz, 1 mokkáskanál erős pirospaprika, só, margarin vagy olaj a sütéshez.

Keverjük el a kétféle lisztet a joghurttal, sóval és erős paprikával sima palacsintatészta sűrűségűre. Zsiradékkal megkent serpenyőben süssük a palacsinták mindkét oldalát aranybarnára. Forró rizzsel vagy sült krumplival tálaljuk.

(Az eredeti recept szerint egy éjszakán át beáztatott, majd péppé tört sárgaborsóból és rizsből készül a palacsintatészta. A kétféle lisztet csupán a könnyebb elkészítés végett javasoljuk.)

## **Raiták**

A raiták fűszeres, elsősorban sós joghurttal elkevert reszelt vagy apróra vágott párolt, vagy nyers zöldségek, melyek enyhítik a csípős ételek erejét és kedvezően hatnak az emésztésre. A sós-savanykás raitákon kívül az édes-savanyú mazsolás raitá különösen finom.

### **PADLIZSÁN RAITÁ**

1 nagy (kb. 35-40 dkg-os) padlizsán, 3 csésze joghurt, 1 teáskanál apróra vágott mentalevél, 1 mokkáskanál őrölt feketekömény

mény, késhegynyi őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál csilipor, só, olaj

Sütőben grillezzük meg a padlizsánt, közben olajjal locsoljuk meg. Amikor megpuhult és a héja kissé megégett, tegyük hideg vízbe, hámozzuk meg és törjük össze. A sóval és az őrölt fűszerekkel verjük fel a joghurtot, majd keverjük össze a padlizsánpürével és a mentalevéllal. Hidegen tálaljuk ebédre vagy vacsorára. (Ha a raitá sűrű, adjunk hozzá 3-4 evőkanál vizet és jól kavargassuk el.)

### **UBORKA RAITÁ**

1-2 kígyóuborka (kb.1/2 kg), 3 csésze joghurt, 1 mokkáskanál őrölt feketekömény, 1 csapott teáskanál őrölt fekete bors, 1 evőkanál víz, só, 1 teáskanál apróra vágott mentalevél

Hámozzuk meg az uborkát és reszeljük le. Forraljunk vizet, főzzük két percig a reszelt uborkát, míg félig megpuhul. Hagyjuk kihűlni és nyomjuk ki belőle a vizet. Verjük fel a joghurtot, majd keverjük össze a főtt uborkával, sóval, köménnyel, fekete borsal és az összevágott mentalevelekkel. Hidegen, ebédre tálaljuk.

### **MENTA RAITÁ**

3 csésze joghurt, 2 evőkanál apróra vágott friss mentalevél, só, 2 zöldcsili vagy 1 hegyes erős zöldpaprika, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors

Verjük fel a joghurtot, majd keverjük el az apróra vágott zöldcsilivel, mentalevelekkel, sóval és a fekete borsal. Hidegen tálaljuk ebédre vagy vacsorára.

### **HAGYMA RAITÁ**

2-3 közepes nagyságú hagyma, 2 zöldcsili vagy 1 hegyes erős zöldpaprika, 1 teáskanál só, 3 csésze joghurt, 1 teáskanál apróra vágott mentalevél, só, 1 teáskanál őrölt feketekömény, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős paprika

Vágjuk a hagymát és a zöldcsilit vékony szeletekre, dörzsöljük rájuk 1 teáskanál sót és tegyük félre 10 percre, azután jól mossuk ki. Verjük fel a joghurtot sóval, köménnyel, borsal, csiliporral, majd keverjük össze a hagyma- és zöldcsili szeletekkel,

valamint az apróra vágott mentalevelekkel. Hidegen tálaljuk, ebédre vagy vacsorára.

### **TÖK RAITÁ**

1/2 kg tök, 3 csésze joghurt, 2 apróra vágott zöldsili vagy 1 hegyes erős zöldpaprika, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős paprika, só, 1 mokkáskanál őrölt feketekömény, 2 teáskanál apróra vágott mentalevél

Hámozzuk meg és reszeljük le a tököt. Főzzük, míg megpuhul, majd szűrjük le. Hagyjuk kihűlni. Verjük fel a joghurtot, keverjük hozzá a sót, a borsot, a köménymagot, az apróra vágott zöldsilit, a mentaleveleket és a főtt tököt. Hidegen tálaljuk.

### **PARADICSOM RAITÁ**

4 nagy fej paradicsom, 3 csésze joghurt, 2 zöldsili vagy erős zöldpaprika, 1 mokkáskanál csilipor vagy erős piros paprika, só, 1 mokkáskanál őrölt feketekömény, 2 teáskanál vágott mentalevél vagy petrezselyemzöld

Hámozzuk meg és vágjuk apró kockára a paradicsomot, majd keverjük össze a fűszerekkel, sóval és a mentalevéllal ízesített joghurttal. Hűtsük le és hidegen tálaljuk.

### **BURGONYA RAITÁ**

Ugyanúgy készül mint a paradicsom raitá, paradicsom helyett azonban kockára vágott főtt krumplit használjunk.

### **SÁRGARÉPA RAITÁ**

30 dkg reszelt sárgarépa, 3 csésze joghurt, 1 mokkáskanál őrölt fehérkömény (lehet feketekömény is), só, 2 teáskanál apróra vágott mentalevél vagy petrezselyem

A lereszelt sárgarépát alaposan keverjük össze a fűszeres, enyhén sózott joghurttal. Szórjuk meg apróra vágott mentalevéllal. Jól hűtsük be és hidegen tálaljuk.

### **GALUSKÁS RAITÁ**

2 bögre joghurt, 1 mokkáskanál őrölt feketekömény, só, 1 teáskanál apróra vágott mentalevél, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors,



1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős paprika, 2 csésze sárgaborsó liszt, víz, késhegynyi szóدابикаrbóna, bőséges olaj a sütéshez

Készítsünk a szóدابикаrbónával elkevert sárgaborsó lisztből vízzel sűrű palacsintatésztát. Melegítsünk olajat mély serpenyőben és a tésztát egy nagylyukú szűrőn keresztül csöpögtessük bele az olajba. Két percig süssük az apró galuskákat aranyszínűre, majd szűrőlapáttal szedjük ki és dobjuk hideg vízbe. Verjük fel a joghurtot sóval, borssal, csiliporral és őrölt feketeköménnyel. A galuskákból óvatosan nyomjuk ki a vizet, vigyázva nehogy összetörjenek és tegyük a joghurtba. Szórjuk meg csiliporral és dekoráljuk mentalevelekkel. Ebédre vagy vacsorára szervírozzuk.

### **MAZSOLÁS ÉDES RAITÁ**

3 csésze joghurt, 2 csésze mazsola, 1 mokkáskanál őrölt feketebors, 2 púpos evőkanál cukor, csipetnyi só

Tisztítsuk meg a mazsolát és áztassuk vízben két órán át, öblítsük és csöpögtessük le. Verjük fel a joghurtot cukorral, sóval és borssal és adjuk hozzá a beáztatott mazsolát. Jól behűtve, ebédre tálaljuk.

## ***Snack-ek, harapnivalók, ízletes ételek***

Az indiai konyha sokféle ízletes falattal szolgál, ugyanis az indiaiak a nap bármely szakában szívesen rágcálnak valami finomságot: különböző bundás zöldséges pakorákat, zöldséggel töltött szamoszákat, kacsorikat, fűszeres sült krumplit, sült banánszeleteket, puffasztott rizst, különleges fűszerezésű bundázott földimogyorót.

### **BUNDÁS ZÖLDSÉG PAKORA**

2 csésze sárgaborsó liszt, késhegynyi sütőpor, víz vagy joghurt a palacsintatésztaához, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, só, 1 teáskanál összevágott koriander, 4 kicsi karfiol, 1 kicsi padlizsán, 1 nagy krumpli, néhány spenótlevél, margarin vagy olaj a sütéshez

Hámozzuk meg és vágjuk vékony, apró darabokra a zöldségeket. A sárgaborsó liszttel, vízzel, vagy joghurttal, sóval, sütőporral és

a koriander levelekkel készítsünk sűrű palacsintatésztát. Szórjuk a csilit és egy kevéske sót a zöldségekre, majd forgassuk meg azokat a palacsinta tésztában. Forró margarinban vagy olajban süssük aranybarnára és ropogósra. Azonnal tálaljuk.

### **BURGONYA PAKORA**

2 csésze sárgaborsó liszt, késhegynyi sütőpor, víz vagy joghurt a palacsintatésztához, 3 nagy főtt krumpli, 1 teáskanál csilipor vagy erős őrölt pirospaprika, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, só, margarin vagy olaj a sütéshez

A lisztet a vízzel vagy joghurttal és a sütőporral kikeverjük palacsintatésztává. A kockára vágott főtt krumplit mártsuk a híg masszába és süssük aranybarnára. A kisült krumplikat hempergessük meg a fűszerkeverékben.

### **PADLIZSÁN PAKORA**

2 csésze sárgaborsó liszt, késhegynyi sütőpor, víz vagy joghurt a palacsintatésztához, 3 nagy padlizsán, késhegynyi csilipor, 1 teáskanál garam maszala, 1 mokkáskanál kurkuma, só, olaj a sütéshez

Hámozzuk meg és vágjuk nagyobb kockákra a padlizsánt. Sósuzuk meg és hagyjuk 30 percig állni. Készítsünk a zöldséges pakoránál leírt módon palacsintatésztát. Keverjük össze a kurkumát, a csiliport és a garam maszalat. Süssük forró olajban ropogós aranybarnára a padlizsánkockákat. Csöpögtessük le róla a felesleges olajat és hempergessük meg a fűszerkeverékben. Melegen tálaljuk. Csatnit adjunk mellé.

### **PANÍR PAKORA**

1 csésze sárgaborsó liszt, 25 dkg kemény panír (házi sajt), késhegynyi sütőpor, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős paprika, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, só, margarin vagy olaj a sütéshez

Készítsünk a sárgaborsó lisztből vízzel, sóval, az őrölt csilivel, borssal és a sütőporral sűrű palacsintatésztát. Vágjuk a panírt nagy vékony szeletekre, dörzsöljük be egy kis sóval. A besózott szeleteket forgassuk meg a palacsintatésztában. Forró margarinban vagy olajban süssük aranybarnára és ropogósra. Amint elkészült, teával tálaljuk.

### **KENYÉR PAKORA**

1 csésze sárgaborsó liszt, 1 csésze búza liszt, 1 csésze joghurt, 2 apróra vágott hagyma, 2 teáskanál zöldcsili-gyömbér paszta, 1/2 csésze pirított földimogyoró őrölve, 2 evőkanál összevágott koriander levél, só, 6 db előre szeletelt (szögletes) kenyér, olaj a sütéshez

Keverjük össze a kétféle lisztet 3/4 csésze joghurttal, adjuk hozzá az összevágott hagymát, a csili-gyömbér pasztát, az őrölt földimogyorót, a koriander leveleket és a sót. Annyi vizet öntünk rá, hogy sűrű tésztát nyerjünk. Hígítsuk fel a maradék joghurtot egy csésze vízzel.

Mindegyik kenyérszeletet vágjuk hat darabra. Áztassuk a kenyérdarabkákat egy percre a híg joghurtban, csöpögtessük le és tegyük bele mind a hat darabot a tészta-masszába, jól burkoljuk be. Bő olajban süssük aranybarnára. Melegen ketchuppal tálaljuk.

### **GYÜMÖLCS PAKORA**

2-3 nagy félérett gyümölcs (alma, szilva, körte, banán, mangó, őszibarack, sárgabarack, eper, ananász stb.), 1 teáskanál garam maszala, késhegynyi őrölt ánizs, késhegynyi őrölt fekete bors, csipetnyi só, 2 csésze fehér liszt, víz a palacsintatésztahoz, késhegynyi sütőpor, margarin a sütéshez, 4 evőkanál porcukor

Keverjük a lisztből egy evőkanál cukorral, a sütőporral, a garam maszával, az ánizzsal, a fekete borssal, csipetnyi sóval és a vízzel könnyű palacsintatésztát. Hagyjuk egy órán át pihenni. A kiválasztott gyümölcsöt hámozzuk meg és vágjuk kockára, a kimagozott szilvát félbe, a banánokat karikákra szeljük. Forrósítsuk meg a margarint és a palacsintatésztaiban megforgatott gyümölcsdarabkákat süssük ropogósra. A pakorákról csöpögtessük le a zsiradékot. Hintsük meg porcukorral és forrón tálaljuk tea mellé. (Ezt a pakorát sütőtkből is elkészíthetjük.)

### **PANDZSÁBI KACSORI**

2 csésze liszt, 2 evőkanál ghí vagy vaj, 1 mokkáskanál só, késhegynyi sütőpor, 3 teáskanál aludttej vagy joghurt, 1 csésze kézmeleg víz, bőséges olaj a sütéshez

Szitáljuk át a lisztet, keverjük össze a sütőporral, a ghíval, sóval, langyos vízzel, valamint az aludttejjel és gyúrjunk belőle sima tésztát. Alakítsunk a tésztából 16 kerek gombócot. Mindegyik

közepébe töltünk egy kis fűszeres töltelékkel, majd ismét formázzuk azokat szabályos golyócskákká. Nyomkodjuk meg finoman a kacsorik oldalát, majd a közepét. Melegítsünk olajat (ne legyen nagyon forró) és süssük ki félig a kacsorikat. Vegyük ki az olajból. Ha valamennyi kacsorival elkészültünk, süssük ki közepes tűzön világosbarnára.

#### Töltelék

1 csésze sárgaborsó, késhegynyi szódadikarbóna, késhegynyi só, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős paprika, 1 teáskanál feketekömény mag, 2 teáskanál őrölt koriander, 2 teáskanál búzadara

Áztassuk be a sárgaborsót hét órán át vagy egy éjszakára. Szűrjük és csöpögtessük le, majd zúzzuk péppé vagy daráljuk finomra. Szórjuk bele a sót, fűszereket és a szódadikarbónát. Készítsünk belőle puha, sima keveréket, majd adjuk hozzá a búzadarát és jól keverjük össze.

### ZÖLDSÉG SZAMOSZA

#### A bundához

3 csésze összenyomott liszt, 7-8 evőkanál olvasztott ghí vagy vaj, 1 csapott teáskanál só, 7-8 evőkanál víz, bőséges olaj vagy margarin a sütéshez

Az átszitált liszttel, sóval, olvasztott ghível/vajjal és vízzel gyúrjunk kemény tésztát. Vizes ruhával letakarva hagyjuk állni legalább egy órát. A tésztából készítsünk két tucat gombócot. Mindegyiket nyújtsuk ki vékony korong alakúra. Tegyük egy kanál hideg krumplis töltelékkel a tészta közepére. Hajtsuk félbe a töltött tésztát, majd a megnedvesített széleket apró csavarásokkal nyomjuk össze, hogy sütés közben ne jöjjön ki a töltelék. Bőséges meleg olajban süssük világosbarnára. Csepegtessük le. Teához szolgáljuk fel. Megsüthetjük sütőben is, de akkor több vajjal készítsünk lágyabb tésztát.

#### A töltelékhez

2 közepes krumpli, 3 evőkanál párolt zöldborsó, 1 kis fej párolt karfiol, 2 teáskanál durvára őrölt koriander, 1 teáskanál fehérekömény mag, só, 1 teáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 1 teáskanál fekete bors, 3 zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, 1 teáskanál összevágott friss korianderlevél, 1 evőkanál margarin

Főzzük meg a krumplit, hámozzuk meg és vágjuk apró darabokra. Melegítsünk margarint, tegyük bele a krumplit, a fűszereket, az apróra vágott koriandert, a párolt zöldborsót, a párolt karfiolt, sózzuk ízlés szerint és süssük két percig. Ezután hűtsük le, törjük péppé és töltsük bele a szamosza tésztába.

### MUNG BAB TEKERECSEK

A töltelékhez

3 evőkanál olaj, 1 csésze kukoricadara, só és cukor az ízesítéshez, 1 csésze tej, 1/2 csésze kókuszreszelék, 1/2 csésze apróra vágott korianderlevél, 1 nagy méretű főtt krumpli összetörve, 1 citrom leve

A bundához

2 csésze mung bab (zöld színű szárazbab), 1/2 csésze reszelt sárgarépa, 1/2 csésze apróra vágott francia zöldbab, 1/4 teáskanál kurkumapor, só, 2 teáskanál zöldcsili-gyömbér paszta, 3/4 csésze joghurt, 1 csésze víz

A szeletek beszórásához

2 evőkanál olaj, 1 teáskanál mustármag, 1 evőkanál szezámag

A töltelék elkészítéséhez melegítsünk olajat és tegyük bele a kukoricadarát, adjuk hozzá a sót, a cukrot és a zöldcsili-gyömbér pasztát. Pirítsuk meg gyakran kevergetve, amíg megváltozik a színe, öntsük bele a tejet és keverjük tovább. Főzzük, míg a tej felszívódik és a kukoricadara megfő. A főtt kukoricamasszát öntsük egy lapos tálba és hagyjuk kihűlni. Keverjük össze a kókuszreszeléket a korianderlevelekkel és az összetört burgonyával. Osszuk négy adagra. Gyúrjunk belőlük hosszú rudakat és tegyük félre.

A bundához áztassuk be a mung babot 4-5 órára. Törjük össze vagy turmixoljuk le finom pasztává és tegyük egy vastag falú edénybe. Tűzön folyamatosan kavargassuk, míg a keverék besűrűsödik. Adjuk hozzá a reszelt sárgarépát és a szeletelt francia babot. Kevergessük, míg a keverék elválik az edény falától. Vegyük le a tűzről és tegyük egy lapos tálba. Osszuk fel négy részre. Nyújtsuk ki mindegyiket és közepükre tegyünk a töltelékből egy adagot. Hagyjuk a rolókat teljesen kihűlni, majd vágjuk fel ujjnyi vastag szeletekre. Rendezzük el egy szerviz tálon. Enyhén pörköljük meg a szezám- és a mustármagokat olajban. Szórjuk be egyenletesen a szeletek mindkét oldalát.

### **BURGONYA BONDA (DÉL-INDIA)**

1/2 kg krumpli, 2 közepes hagyma, 3 zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, 1-1 teáskanál korianderlevél és friss gyömbér apróra vágva, só, 1 mokkáskanál kurkuma, 1 mokkáskanál mustármag, 1 evőkanál vaj, 2 csésze sárgaborsó liszt, bőséges olaj a sütéshez, 1 1/2 csésze víz

Főzzük meg a krumplit. Hútsuk le, hámozzuk meg és szeleteljük fel. Vágjuk össze a hagymát és a zöldcsilit. Melegítsünk vajot, tegyük bele a kurkumát, az apróra vágott hagymát, a gyömbért, a zöldcsilit, a sót, a mustármagot és együtt pirítsuk 1 percig. Adjuk hozzá a krumplit és kavargassuk néhány percig. Szórjuk bele az apróra vágott korianderzöldet, majd hűtsük le. Formázzunk a krumpli-keverékből biliárdgolyó-nagyságú gombócokat. Készítsünk sűrű palacsintatésztát. Forgassuk meg benne a krumpligombócokat, és nagyon forró olajban süssük aranybarnára. Melegen, teához szolgáljuk fel.

### **SÁRGARÉPA BONDA**

30 db

A bondához

1 csésze reszelt sárgarépa, 1 csésze reszelt tök, 1 púpozott evőkanál reszelt hagyma, 1 púpozott evőkanál apróra vágott korianderlevél, 3/4 csésze teljes őrlésű liszt, 3/4 csésze csicseriborsó- vagy sárgaborsó liszt, 1 evőkanál zöldcsili-gyömbér paszta, késhegynyi asa-foetida, 1 csapott mokkáskanál kurkuma por, 2 teáskanál csilipor vagy helyette erős piros paprika, 1 mokkáskanál zsázsmag, késhegynyi szóدابikarbóna, só, joghurt

A bondához keverjük össze az összes alkotórészt. Adjunk hozzá annyi joghurtot, hogy a keverék összeálljon. Csináljuk belőle 30 darab lapos, kerek bondát és bőséges olajban süssük aranybarnára. Melegen paradicsom ketchuppal, hidegen fűszeres joghurttal szervírozzuk. Mindegyik bonda tetejére kenjünk fűszeres joghurtot és rendezzük el azokat egy szervírozó tálon. Végül hintsük meg apróra vágott koriander levelekkel.

A fűszeres joghurthoz

1 csésze friss felvert joghurt, 1 zöldcsili apróra vágva, 1 kis darab gyömbér finomra aprítva vagy 1 mokkáskanál száraz reszelt gyömbér, só, 2 teáskanál cukor, 1 evőkanál olaj, 1 mokkáskanál mustármag

Melegítsünk olajat és egy kicsit pirítsuk meg benne a mustármagvakat. Ezután adjuk hozzá a joghurthoz, majd az összes többi fűszert és jól keverjük össze.

### **DELHI MATHI**

18-20 darab

2 csésze összenyomott liszt, 3 evőkanál olvasztott vaj, 1 mokkáskanál só, késhegynyi sütőpor, 1 mokkáskanál köménymagpor, 5-6 evőkanál víz, olaj a sütéshez

Szitáljuk át a lisztet és tegyük az összes alkotórészt egy mély tálba, majd gyúrjuk sima tésztává. Készítsünk belőle 18-20 kerek kis gombócot. Nyújtsuk ki a gombócokat nagyon vékony kerek lapokra. Hajtogassuk a korongokat háromszög formájú mathikra. A hegyes végeiket nyomjuk össze sodrófával (de vigyázva, hogy a réteges tészta egyéb részeit ne lapítsuk össze). Bőséges olajban süssük meg közepes tűzön. Gyakran forgassuk meg, míg megbarnul. Csöpögtessük le és még melegen teához szolgáljuk fel.

### **PANDZSÁBI MATHI**

30 darab

2 púpozott csésze liszt, 1 teáskanál őrölt fekete bors, 1 mokkáskanál őrölt köménymag, 2 teáskanál aludttej vagy joghurt, 1 teáskanál só, 2 evőkanál vaj, 1 mokkáskanál szódadikarbóna, 5-6 evőkanál víz, bőséges olaj a sütéshez

Szitáljuk át a lisztet, tegyük bele az őrölt fekete borsot, a köményt, aludttejet, sót, vajat, vizet és a szódadikarbónát. Jól összedolgozva csináljunk puha tésztát. Készítsünk 30 apró kis labdát, majd mindegyiket lapítsuk le sodrófával. Nyeles, mély serpenyőben melegítsünk vajat, vegyük le a tűzről, tegyük bele a mathikat, hagyjuk így 5 percig, majd tegyük vissza ismét a tűzre, és süssük világosbarnára. A mathikat fordítsuk meg és az előbbihez hasonlóan járjunk el. Forróítsuk meg az olajat és süssük barnára a mathikat (közben gyakran forgassuk meg). Szűrőn csöpögtessük le. Reggelire vagy teához szervírozzuk.

### **ANGYALOK UJJAI**

20-24 db

3/4 csésze liszt, 3 evőkanál reszelt sajt, a tésztához annyi víz, amennyit felvesz, 1 mokkáskanál só, 1 evőkanál olaj, 3 db köze-

pes nagyságú főtt krumpli, 1 teáskanál csilipor, olaj a sütéshez, paprikalevelek a díszítéshez

Keverjük össze a lisztet, sajtot, vizet, sót és az olajat. Alaposan gyúrjuk össze, hogy rugalmas tésztát kapjunk. Tegyük félre egy fél órára. Hámozzuk meg a főtt krumplit és vágjuk (20-24) hosszú hasáb szeletekre. Szórjuk meg mindegyiket egy kis sóval és csiliporral. Gyúrjuk meg a tésztát ismét és készítsünk belőle 10-12 golyót. Nyújtsuk ki a golyókat vékony korongokra. Vágjuk mindegyiket kétfelé. Tegyük mindegyik félkorongra egy krumpliszeletet. A korongok széleit vizezzük be. Sodorjuk hosszúságú alakúra. Nyomjuk össze a széleit és vágjuk rajta kis redőket. Közepes tűzön bő olajban süssük barna színűre. Tálcán szervírozzuk, paprikalevelekkel díszítve.

### **ROPOGÓS SPENÓT**

36 db

18 nagy spenótlevél, 1/2 csésze fehér liszt, 1/2 csésze sárgaborsó liszt, egy csipet szódaikarbóna, 1 csapott mokkáskanál só, bő olaj a sütéshez, 2 csésze sós joghurt, paradicsom csatni, csát maszala

Szedjük ki a spenótlevelekből a vastag ereket, majd mossuk meg alaposan. Készítsünk híg palacsintatésztát a kétféle lisztből, szódaikarbónából és a sóból. Jól mártsuk meg a spenótleveleket a tésztában és bőséges olajban süssük mindegyiket ropogósra. A spenót sültre öntsünk 2 csészényi enyhén sózott joghurtot, a tetejükre pedig egyenletesen kenjük paradicsom csatnit. Végül szórjuk meg mindegyiket csát maszalával

### **ROPOGÓS BANÁNKARIKÁK**

6 kevésbé érett banán, olaj a sütéshez, só

Vágjuk vékony karikákra a banánokat és bő forró olajban hirtelen süssük ki. Csöpögtessük le, kissé sózzuk meg.

### **KLUB SZENDVICS**

6 db szendvics

12 szeletelt kenyér, 5 evőkanál vaj, 1 teáskanál mustár, késhegynyi őrölt fehér bors, 1 mokkáskanál só, 5 apró savanyú uborka, 1 csésze kesudió, 3 kis hagyma, 6 paradicsom, 2 uborka, 1 evőkanál tejszín vagy tejföl, 6 vékony szelet sajt, 2 evőkanál



kesudió vagy mogyoró, 4 közepes méretű krumpli a burgonyaszíromhoz, margarin a sütéshez

Csináljunk vajkrémet. Adjuk a vajhoz a tejszínt, a mustárt, a megreszelt savanyú uborkákat, valamint a ledarált vagy péppé zúzott hagymát, és az egészet jól keverjük össze. Pirítsuk meg a kenyérszeletek egyik oldalát és a vajkeveréket kenjük a piritatlan oldalukra. Tegyük a megkent kenyérre sajt- és paradicsomszeleteket, uborka karikákat, és borítsuk be (a vajas felével) egy másik szelet kenyérrel. Jól nyomjuk össze. Rögzítsük négy fogpiszkálóval és vágjuk négy háromszögbe. Tegyük a szendvicset egy táltra és sült kesudióval valamint burgonyaszírommal díszítsük. A kesudiót vagy mogyorót forró margarinban süssük világosbarnára. Papíron csöpögtessük le és sózzuk meg.

## ***Kebabok***

Észak-Indiában népszerűek a kebab ételek, melyeknek számos helyi változata ismert, Kalkutta helyi specialitása például a „kati kebab”. A kebabokat készíthetik nyárson, vagy göngyöltén.

### **MANDULA KEBAB**

7 evőkanál hámozott mandula, 6 evőkanál friss zsemlemorzsa, 2 csésze tej, 4 teáskanál vaj, 3 evőkanál liszt, 1 kis hagyma, 2 teáskanál apróra vágott korianderlevél, 4 zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, só, 1 teáskanál köménypor, 2 teáskanál apróra vágott mentalevél, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrlt erős paprika, zsemlemorzsa a panírozáshoz, 2 evőkanál liszt a palacsintatésztahoz, margarin vagy olaj a sütéshez

Őröljük a hámozott mandulát finomra. Süssük az apróra vágott hagymát és zöldcsilit világosbarnára. Forraljunk tejet vajjal, közben adjuk hozzá a szitált lisztet, és a tűz fölött kavargassuk, amíg el nem válik az edény falától és aljától (besamel mártás). Keverjük bele a mandulát, a sült hagymát és zöldcsilit, a friss kenyérmorzsat, a köményport, sót, koriander levelet és a csiliport. Öntsük ki egy tábla és hagyjuk kihűlni. Készítsünk belőle rúd-formákat, mártsuk palacsintatésztaiba majd forgassuk meg a zsemlemorzzában. Bőséges margarinban vagy olajban süssük szép barnára. Papírra szedve itassuk fel a fölösleges zsiradékot. Szórjuk meg apróra vágott mentalevelekkel és melegen tálaljuk paradicsom ketchuppal. A palacsinta tészta vékonyak és

csomómentesnek kell lennie, olyannak mint a pakora bevonatnak.

### **MOGYORÓ KEBAB**

A mandula kebabnál leírtakat kövessük, azzal az eltéréssel, hogy a mandula helyett durvára őrölt mogyorót használjunk.

### **CSICSERIBORSÓ DÁL KEBAB**

2 csésze csicseriborsó, 1/2 kg főtt krumpli, 1 evőkanál tej, 1 teáskanál apróra vágott gyömbér, 1 teáskanál apróra vágott koriander, 1 teáskanál apróra vágott hagyma, 2 teáskanál apróra szeletelt zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, késhegynyi csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, só, 2 púpos evőkanál liszt a híg tésztahoz, zsemlemorzsa a panírozáshoz, olaj a sütéshez

Válogassuk át, mossuk meg, áztassuk be egy éjszakán át a csicseriborsót, majd sós vízben főzzük, míg megpuhul. Tegyük egy szűrőbe, hogy a fölösleges víz lefolyhasson róla. Reszeljük a főtt krumplit egy edénybe, keverjük össze a tejjel, a sóval és a fekete borsal. Adjuk hozzá az apróra vágott hozzávalókat, valamint a csiliport és a főtt csicseriborsót. A krumplikeverékből formázzunk kerek gombócokat, a közepükbe fúrjunk lyukat, melybe töltünk a csicseriborsó dál keverékből. Ezután burkoljuk be a gombócokat a maradék krumplikeverékkel. Lapítsuk le és formázzunk kb. 5cm átmérőjű kerek korongokat. Mártuk meg a híg palacsintatésztában, majd forgassuk meg a zsemlemorzsaiban. Forró olajban süssük aranybarnára és szűrőn csöpögtessük le vagy papíron itassuk le. Melegen szolgáljuk reggelire vagy tea mellé, menta csatnival vagy paradicsom ketchuppal.

### **ENERGIA KEBAB**

1 fehérrépa, 2 sárgarépa, 1 csésze zöldborsó, 1 csésze zöldbab, 1 közepes főtt krumpli, 2 zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 kis fej hagyma, 1 teáskanál apróra vágott korianderlevél, 3 teáskanál zsemlemorzsa, 1 teáskanál margarin a zsemlemorzsa pirításához, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, só, 15-16 teáskanál liszt, 1 mokkáskanál apróra vágott gyömbér, 2 evőkanál liszt a híg palacsintatésztahoz, zsemlemorzsa a bundázáshoz, 4 teáskanál tejszínhab, 2 teáskanál reszelt sajt, 2-3 darab közepes méretű krumpli, 2 evőkanál vaj a tört krumplihoz, olaj a kebabok kisütéséhez

Vágjuk apróra az összes zöldséget és pároljuk puhára. Pirítsuk meg az apróra vágott hagymát, a zöldcsilit és a gyömbért 2 teáskanál margarinban világosbarnára. Szórjuk bele a lisztet és süs-sük egy percig, majd tegyük bele a párolt zöldséget, sót, fekete borsot és főzzük az egészet 2 percig. Hűtsük le, adjuk hozzá a margarinban megpirított zsemlemorzsát és jól keverjük össze, majd formáljunk belőle kerek gombócokat. Készítsünk krémet a vajból, a reszelt sajtból és a tejszínhabból, majd hűtsük le. Burkoljuk be ezzel a lehűtött krémmel a zöldséges masszájú kerek gombócokat. Szórjuk meg liszttel, mártsuk meg a felvert híg palacsintatésztában és forgassuk meg a zsemlemorzsában. Bő olajban süssük barnára. Papíron szárítsuk le. Az energia kebabokat vajjal tört burgonyára rakjuk és melegen tálaljuk.

### **ZÖLDSÉGKRÉM KEBAB**

1 kis hagyma, 2 zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, 3 teáskanál gyömbér, 4 fehérrépa, 4 közepes sárgarépa, 2 főtt krumpli, 1/2 kg zöldborsó, 1/2 kg zöldbab, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 4 teáskanál összevágott korianderlevél, 12 teáskanál zsemlemorzsza, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős paprika, só, 1 teáskanál alap maszala, 5 teáskanál liszt, 5 evőkanál vaj, 1 csésze tejszín vagy tejföl, 1 csésze liszt a palacsintatészta készítéséhez, zsemlemorzsza a panírozáshoz, mentalevelek díszítéshez, olaj a sütéshez

Vágjuk össze a zöldségeket, és pároljuk, míg megpuhulnak. Süssük az apróra vágott hagymát, zöldcsilit és a gyömbért egy evőkanál vajban világosbarnára. Adjuk hozzá a lisztet és süssük egy percig, ezután keverjük bele az összetört főtt zöldséget és a főtt tört krumplit, a sót, a fekete borsot, a csiliport, az alap maszalat és 6 teáskanál zsemlemorzsát majd hagyjuk kihűlni. Csináljunk krémet a vajból és tejszínből, majd hűtsük le. A zöldségkeverékből formázzunk csúcsos körte formákat, azokba töltünk a lehűtött krémből. Hintsük meg liszttel, mártsuk palacsintatészta, majd forgassuk meg a zsemlemorzsában. Bőséges olajban süssük barnára. Papíron itassuk le és friss mentalevelekkel dekoráljuk. Paradicsom ketchupot adjunk mellé.

### **VEGYES ZÖLDSÉGKRÉM KEBAB**

2 fehérrépa, 2 csésze zöldborsó, 4 közepes sárgarépa, 2 csésze zöldbab, 2 főtt krumpli, 4 zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1 teáskanál köménypor, 1 kis hagyma, 2 teáskanál apróra vágott korianderlevél,

2 evőkanál zsemlemorzsa, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, só, 8 teáskanál liszt, 1 teáskanál apróra vágott gyömbér, 3 evőkanál vaj, 1/2 csésze tejszín, 4 evőkanál liszt a híg palacsintatésztahoz, zsemlemorzsa a panírozáshoz, olaj a sütéshez

Vágjuk apróra az összes zöldséget és pároljuk puhára. Pirítsuk az apróra vágott hagymát, a zöldcsilit és a gyömbért egy evőkanál vajban világosbarnára. Adjuk hozzá a lisztet és süssük egy percre, majd tegyük bele a párolt zöldséget, sót, fekete borsot, csiliport, valamint az őrölt köménymagot és süssük még 3 percre. Hagyjuk kihűlni, majd adjunk hozzá 2 evőkanál zsemlemorzst és keverjük össze. A tejszínből és a vajból csináljunk krémet és hűtsük le. Formázzunk ovális alakú kotletteket, és a lehűtött krémmel töltsük meg azokat. Szórjuk meg liszttel, mártsuk meg a palacsintatésztaiban, és forgassuk meg a zsemlemorzsaiban. Bőséges olajban süssük a kebabokat barnára. Papíron itassuk fel és paradicsom ketchuppal szervírozzuk.

### **BURGONYPÜRÉ KEBAB**

1 kg burgonya, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, só, 1 mokkáskanál őrölt fekete bors, 1/2 csésze tej, 1 púpozott evőkanál vaj, 2 teáskanál őrölt gyömbér, 4 teáskanál apróra vágott korianderlevél, 2-3 zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, zsemlemorzsa a panírozáshoz, olaj a sütéshez, 2 evőkanál liszt a kebabok megszórásához, 4 evőkanál liszt a palacsintatésztahoz, kevés víz a palacsintatésztahoz, olaj a sütéshez

Főzzük meg a krumplit, hagyjuk lehűlni, alaposan törjük össze vagy nyomjuk át krumplinyomón, majd keverjük össze sóval, csiliporral, fekete borssal, tejjel, olvasztott vajjal, apróra vágott zöldcsilivel és korianderlevéllel majd pirítsuk 3 percre. Vegyük le a tűzről és hűtsük ki. Készítsünk egy adag palacsintatésztát. Az összetört fűszeres krumplikeveréket kanállal szaggassuk ki és formázzunk kis labdákat belőlük. Szórjuk meg liszttel, mártsuk meg a palacsintatésztaiban és forgassuk meg a zsemlemorzsaiban. Forró olajban süssük barnára. Papíron itassuk fel. Melegen joghurt-csatnival tálaljuk.

### **PÁRSZI KRUMPLI KEBAB**

75 dkg krumpli, 1 teáskanál só a krumplifőzéshez, 1 csésze kókuszreszelék, 1 evőkanál vaj, 2 teáskanál apróra vágott korianderlevél, 2 szelet kenyér, 3 zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős

zöldpaprika, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 2 teáskanál alap maszala, 1 teáskanál fehérkömény, 2 teáskanál egészen apróra vágott friss gyömbér, 1 közepes nagyságú paradicsom, 2 evőkanál liszt a palacsintatésztahoz, zsemlemorzsa a panírozáshoz, olaj a sütéshez

Főzzük meg a meghámozott krumplit sós vízben puhára. Szűrjük és hűtsük le, majd törjük össze. Áztassuk be a kenyérszeleteket valamint a kókuszreszeléket (külön-külön) vízben, majd nyomjuk ki mindkettőt alaposan. Melegítsünk egy evőkanál vajat, és pirítsuk benne az apróra vágott zöldcsilit, a gyömbért és a kókuszreszeléket világosbarnára. Adjuk hozzá az apróra vágott korianderleveleket, az alap maszalát, a fehérköményt, a sót, a meghámozott és felszeletelt paradicsomot, a beáztatott kenyeret, a csiliport, majd addig süssük, míg a keverékből a nedvesség el nem párolog. Hűtsük le. Az áttört krumpliból csináljunk 12 kerek gombócot és mindegyiket töltsük meg a kókuszkrémmel. Készítsünk palacsintatésztát, a kebabokat mártsuk meg benne, majd jól forgassuk meg zsemlemorzsaiban. Forró olajban süssük világosbarnára. Papíron szárítsuk meg és teához vagy reggelire szolgáljuk fel.

### **SZIKH UBORKA KEBAB**

3/4 kg vékony kígyóuborka, 1 kis fej apróra vágott hagyma, 1 teáskanál őrölt gyömbér, 3-4 zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika apróra vágva, 3 teáskanál fehérkömény, 2 teáskanál alap maszala, 2 teáskanál apróra vágott korianderlevél, 2-3 evőkanál pörkölt sárgaborsó liszt, só, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, margarin a sütéshez

Hámozzuk meg az uborkákat és vágjuk apró kockákra, majd főzzük kevés sós vízben puhára. Hagyjuk lehűlni. Törjük össze, adjunk hozzá sót, alap maszalát, gyömbért, őrölt fehérköményt, apróra vágott korianderlevelet, hagymát, zöldcsilit, csiliport és a pörkölt sárgaborsó lisztet majd az egészet jól dolgozzuk össze. Formázzunk apró kis rudakat és sütőben süssük világosbarna színűre. Melegítsünk meg jól egy evőkanál margarint és a szikh kebabot serpenyőben süssük barnára. Paradicsom ketchuppal szervírozzuk vacsorára vagy ebédre.

### **GRÍZ KEBAB**

1 csésze búzadara, 3 csésze tej, 3 evőkanál vaj, 3 evőkanál reszelt sajt, só, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospap-

rika, 2-3 zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, 1 evőkanál apróra vágott koriander, 3 teáskanál paradicsom püré, 2 teáskanál összevágott friss gyömbér, 1 teáskanál fekete garam maszala, zsemlemorzsa a panírozáshoz, 4 evőkanál liszt a palacsintatésztahoz, olaj a sütéshez, néhány szál mentalevél

Melegítsük fel a tejet a vajjal, és adjuk hozzá a búzadarát. Addig főzzük, míg a keverék besűrűsödik. Vegyük le a tűzről. Adjuk hozzá a reszelt sajtot, sót, csiliport, apróra vágott korianderleveleket, zöldcsilit, gyömbért, a paradicsom pürét és a garam maszalt. Nyújtsuk ki a keveréket egy gyúródeszkán és hagyjuk, míg megszilárdul. Vágjunk belőle kotletteket, szórjuk meg liszttel, mártsuk palacsintatészta, forgassuk meg prézliben és bőséges mennyiségű olajban süssük barnára. Dísziítsuk mentalevéllal. Paradicsom ketchuppal szervírozzuk reggelire vagy teához.

### **RIZS KEBAB**

1 csésze rizsliszt, 3-4 teáscsésze tej, 3 evőkanál vaj, 2 evőkanál liszt a palacsintatésztahoz, 3 evőkanál reszelt sajt, 1 1/2 csésze zsemlemorzsa, só, 1 teáskanál köménypor, 1 mokkáskanál csilipor vagy őrölt erős paprika, késhegynyi őrölt fekete bors, késhegynyi őrölt szegfűszeg, 1 összevágott zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, 1 teáskanál apróra vágott korianderlevél, 4 evőkanál liszt a palacsintatésztahoz, zsemlemorzsa a panírozáshoz, olaj a sütéshez, egy szeletekre vágott citrom, néhány darab mentalevél

Forraljuk fel a tejet a vajjal, szórjuk bele a rizslisztet és kavargassuk, míg besűrűsödik. Vegyük le a tűzről, adjuk hozzá a reszelt sajtot, sót, borsot, csiliport, az apróra vágott zöldcsilit, a szegfűszeget, a köménymag port és a korianderleveleket. Hagyjuk lehűlni, aztán csináljunk belőle apró rudakat. Mártsuk meg a palacsintatészta és hempergessük meg a zsemlemorzsaiban. Bőséges mennyiségű olajban süssük barnára. Citromszeletekkel és menta levelekkel díszítsük. Paradicsomszósszal szervírozzuk reggelire.

### **Csatnik**

A kísérő ételek között előkelő helyet töltenek be az édes-csípős vagy erős-savanyú csatnik, melyek általában valamilyen gyümölcsből (almából, citromból, guavából, mangóból, banánból,

eperből, szilvából, kókuszából stb.) készülnek. Ám nem kevésbé finomak a rebarbarás, paradicsomos, sárgarépa csatnik. Ezt a szószos, krémszerű ételt legtöbbször párolt rizs mellé tálalják. A krémszerű, szószos csatnik növelik az ízválasztékot és segítik az emésztést.

Az indiai íz érdekében használjunk magunk készített ecetet. Ha ilyen ecettel ízesítjük a csatnikat és a savanyúságokat, nem lesz vad savanyú ízük. Az ecet készítésének leírását lásd „A főzés néhány egyéb alapanyaga” részénél. Vigyázzunk mert a boltban vásárolt ecetből a recepteknél megadott mennyiségtől jóval kevesebb kell!

### **JOGHURTOS MENTA CSATNI**

1 csésze joghurt, 3 zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, 1 evőkanál apróra vágott friss mentalevél, 1 csapott evőkanál mangópor, só

Verjük fel a joghurtot, majd az apróra vágott zöldcsilit, a mentaleveleket, a mangóport keverjük bele. Ízlés szerint sózzuk. Sült ételek mellé szervírozzuk.

### **PARADICSOM CSATNI**

1 kg paradicsom, 1 teáskanál csilipor vagy őrölt erős paprika, 1 evőkanál friss gyömbér vagy reszelt száraz gyömbér, 2 fokhagymagerezd, 4 evőkanál mazsola, 1 teáskanál só, 1 közepes hagyma, 1 púpozott csésze cukor, 1 teáskanál összetört nagy kardamom, 1 csésze házi ecet, 1 evőkanál hámozott mandula

Tegyük a paradicsomot forró vízbe 5 percig. Húzzuk le a héjukat, majd vágjuk apró darabokra. Aprítsuk fel a fokhagymát és a hagymát. Vágjuk a gyömbért hosszú, vékony szeletekre. Tegyük a paradicsomot, a csiliport, a fokhagymát, a hagymát és a gyömbért egy edénybe és pároljuk, míg megpuhul. Folyamatosan kavargassuk, míg besűrűsödik. Adjuk hozzá az ecetet, cukrot, a megmosott mazsolát és az összetört kardamom magokat, majd az egészet főzzük 10 percig. Vegyük le a tűzről, hagyjuk lehűlni és egy légmentes üvegben tároljuk. Párolt rizzsel és purival tálaljuk.

### **ZÖLDPARADICSOM CSATNI**

Ugyanúgy készítjük mint a paradicsom csatnit, csak érett paradicsom helyett zöld paradicsomot használjunk.

## SÁRGARÉPA CSATNI

1/2 kg sárgarépa, 1 evőkanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 1 evőkanál friss gyömbér vagy 1 teáskanál száraz reszelt gyömbér, 2 gerezd fokhagyma, 1 evőkanál hámozott félbevágott mandula, 4 evőkanál mazsola, 1 teáskanál só, 2 csésze cukor, 1 teáskanál összetört kardamom, 1 1/2 csésze házi ecet, 1 csésze víz

Kaparjuk le és reszeljük meg a répákat, aprítsuk fel a fokhagymát és vékony, hosszú csíkokra szeljük a gyömbért. Tegyük a reszelt répát, vizet, fokhagymát és gyömbért egy mély serpenyőbe és lassan pároljuk, míg megpuhul és a víz lefő róla. Közben gyakran keverjük meg. Adjunk hozzá ecetet, cukrot, sót, megmosott mazsolát, mandulát, az összetört kardamom magokat és főzzük, míg kicsit besűrűsödik. Öntsük egy tiszta lekvárosüvegbe és jól zárjuk le. Két nap elteltével fogyasztható.

## GUAVA CSATNI

1/2 kg guava (konzervben is kapható, de helyette érett körtét is használhatunk), 1 csésze házi ecet, 2 csésze víz, 1 csapott teáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 2 nagy kardamom, 1 csésze cukor, 1 mokkáskanál só, 1 evőkanál szeletelt gyömbér, 2 szegfűszeg, 1 evőkanál mazsola, 1 evőkanál hámozott mandula

Hámozzuk meg a guavákat, négyfelé vágva távolítsuk el a magházukat. Ezután vágjuk vékony szeletekre, és a gyömbércsíkokkal, az összezúzott fokhagymával és vízzel főzzük meg. Adjuk hozzá a cukrot, az összetört kardamommagokat, a megőrölt szegfűszeget, az ecetet, a csiliport, a mazsolát, valamint a mandulákat és forró tűzön főzzük sűrűre. Hűtsük le, tegyük befőttesüvegbe és jól zárjuk le. A következő nap szolgáljuk fel.

## CITROM CSATNI

1/2 kg citrom, 1 púpozott csésze cukor, 1 teáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 1 teáskanál só, 1 teáskanál nagy kardamom őrölve, késhegynyi őrölt szegfűszeg

Mossuk meg alaposan a citromokat, majd egy ruhával töröljük őket szárazra. Csavarjuk ki a levüket és adjunk hozzá sót. Vágjunk hosszú csíkokat a citrom héjából, áztassuk be a lében majd rakjuk egy befőttesüvegbe. Tartsuk az üveget – minden másnap alaposan felrázva – egy hétig a napon vagy meleg helyen, míg



a citromhéjak meg nem puhulnak. Adjuk hozzá a cukrot, a csiliport, az őrölt kardamommagokat és az összetört szegfűszeget és jól keverjük össze. Hagyjuk a napon, míg a cukor elolvad. Ez a csatni egy évig eltartható, ha légmentes üvegbe teszszük.

#### **ALMA CSATNI**

1 kg alma, 1 csésze cukor, 2 evőkanál vaj, 1 teáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 2 teáskanál őrölt ánizs, 1 teáskanál fahéj, késhegynyi őrölt szegfűszeg, csipet só

A megmosott almát vágjuk nyolcfele és metsszük ki a magházát. A vajban kissé pirítsuk meg a fűszereket, majd szórjuk az almára és fedő alatt pároljuk. Annyi vizet öntsünk alá, hogy az alma oda ne kapjon. Ha az alma megpuhult, keverjük hozzá a cukrot.

#### **SZILVÁS-ALMÁS CSATNI**

1/2 kg szilva, 1/2 kg alma, 1 csésze cukor, 1 csésze mazsola, 2 evőkanál vaj, 1 teáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 1 teáskanál fahéj, 1 teáskanál őrölt ánizs, 1 teáskanál kurkuma, 2 babérlevél, késhegynyi só

Mossuk meg a gyümölcsöket. A magházától megfosztott almát nyolcfele, a szilvát félbe vágjuk, szórjuk rá a fahéjat és a sót. Pirítsuk meg a vajban a fűszereket, majd adjuk hozzá a felvágott gyümölcsöt és a mazsolát. Kis vizet öntsünk alá, hogy le ne égjen és főzzük pépessé a csatnit. Keverjük bele a cukrot. Hidegen tálaljuk.

#### **MENTA ÉS ÓSZIBARACK CSATNI**

1/2 kg félig érett őszibarack, 1 maréknyi mentalevél, 1 közepes nagyságú hagyma, 4 zöldcsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, késhegynyi só

Hámozzuk meg a barackokat és félbe vágva távolítsuk el a magjaikat. A mentaleveleket, a hagymát és a zöldcsilit valamint a barack húsát együttesen daráljuk finom pasztává. Sózzuk meg.

#### **MANGÓ CSATNI**

1/2 kg éretlen mangó, 1 csésze házi ecet, 1 csésze víz, 1 teáskanál csilipor, 2 1/2 csésze cukor, 1 mokkáskanál só, 1 evőkanál gyömbér, 2 fokhagymagerezd, 1 teáskanál kardamom, 4 evőkanál mazsola

Mossuk és hámozzuk meg, majd vágjuk nagyon vékony, hosszú szeletekre a mangókat. Zúzzuk péppé a fokhagymát és hosszú vékony csíkokra a gyömbért. A mangószeleteket, a fokhagymát és a gyömbért lassan pároljuk egy kevés vízben. Amikor megpuhultak, adjuk hozzá a cukrot, az ecetet, a csiliport, az összetört kardamommagokat, a sót, valamint a hámozott mandulákat, és kavargassuk, míg besűrűsödik és aranyszínűvé válik. Vegyük le a tűzről, adjuk hozzá a mazsolát és jól keverjük el. Hűtsük le és tegyük egy légmentesen záró üvegbe. Hűvös, sötét helyen tároljuk.

### **BANÁN CSATNI**

1 kg érett banán, 1 csésze cukor, 1 evőkanál garam maszala, 1 teáskanál őrölt ánizs, késhegynyi fehérkömény por, só, 2 teáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 1 teáskanál gyömbér por, késhegynyi őrölt fekete bors, 4 evőkanál mazsola

Hámozzuk meg és nyomjuk villával szét a banánokat. Keverjük a banánpéphez a fűszereket és a vízben áztatott mazsolát.

## ***Saláták és savanyúságok***

Bármilyen idény zöldségből és gyümölcsből készíthetünk ecetes savanyúságokat.

Használjuk az általunk elkészített ecetet, melynek leírása megtalálható „A főzés néhány egyéb alapanyaga” című résznél. A különböző maszalák receptjeit lásd a „Curry vagy kari? Maszala, a speciális fűszerkeverék” címszónál. A savanyúságok nem tartalmaznak tartósítószeret!

### **ZÖLDBAB SALÁTA**

1/2 kg zöldbab, 2 fehérpaprika, 2 evőkanál porcukor, 2 evőkanál citromlé, 2 evőkanál mustárolaj vagy olívaolaj, só

A megmosott zöldbabot szeleteljük fel és annyi sós vízzel, hogy ellepje, főzzük puhára. Helyette használhatunk zöldbab konzervet is. Szűrjük és csöpögtessük le. Keverjük össze a cukrot, citromlevet és az olajat, majd öntsük a babra. Karikázzuk fel a megtisztított, kicsumázott paprikákat és keverjük össze az ízesített zöldbabbal. Behűtve tálaljuk.

### **UBORKA SALÁTA**

1/2 kg uborka, 1 csapott teáskanál reszelt gyömbér, 2 evőkanál citromlé, késhegynyi őrölt fehér bors, só

A megtisztított uborkát vágjuk apró kockákra. Keverjük el a citromlével a gyömbért, a sót és a borsot, majd öntsük az uborkára. Behűtve tálaljuk.

### **ECETES SÁRGARÉPA**

1/2 kg sárgarépa, 2 teáskanál őrölt lepkeszegmag, 4 teáskanál alap maszala, 4 teáskanál őrölt ánizsmag, 3 teáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 2-3 teáskanál só, 1 csésze (házi) ecet, 2 citrom, 1 csésze mustármag, 1 mokkáskanál szerecsendió, 1 kis darab szerecsendió-virág, kevés olaj

Sós vízben főzzük meg a megtisztított, alaposan megmosott és kockára vágott sárgarépát. Szűrjük le és hagyjuk kihűlni, majd forró olajban süssük barnára. Vegyük le a tűzről, adjuk hozzá az ecetet, az alap maszalát, az ánizsmagokat, a csiliport, a lepkeszegmagot, a sót, a citromlét, a reszelt szerecsendiót, a szerecsendióvirágot és főzzük, míg az olajat teljesen fel nem szívta. Hűtsük le, majd tegyük légmentesen záródó befőttesüvegbe. Két nap múltával fogyasztható.

Ez a savanyúság nyáron 15 napig, télen 2 hónapig tárolható (indiai éghajlati viszonyok mellett).

### **OLAJOS PÁCOLT TÖK**

1/2 kg zsenge főzőtök, 4-5 teáskanál durvára őrölt mustármag, 1 teáskanál kurkuma, 2 teáskanál durvára őrölt lepkeszegmag, 2 teáskanál őrölt csili, 1 csésze mustárolaj (esetleg olívaolaj), 2 teáskanál só

Távolítsuk el a tök belsejét, majd vágjuk a tököt héjastól hosszú szeletekre. Tegyük forró vízbe 10 percig. Szűrjük le, hagyjuk, hogy a víz lecsöpögjön és a tök kihűljön. Keverjük össze a fűszereket az olajjal és ezzel a keverékkel dörzsöljük be a tök szeleteket. Ezután rakjuk azokat szépen sorba tiszta üvegbe és hagyjuk meleg helyen 3 napig, míg megpuhul. Közben naponta egyszer rázzuk fel az üveg tartalmát. Négy nap elmúltával fogyasztható.

### **GYÖNGYHAGYMÁK ECETBEN**

25 dkg gyöngyhagyma, 1 csésze (házi) ecet, 3-4 szegfűszeg, 1 teáskanál só, 1 teáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 2 fokhagymagerezd, 2 kis gyömbérszelet, 1 szárított egész csili vagy apró piros erős paprika, 1 teáskanál fekete bors

Tisztítsuk meg a hagymákat és hagyjuk egészben azokat. Dörzsöljük csiliport és sót a hagymákra, majd tegyük félre 35 percre. Lassan forraljuk 10 percig az ecetet, benne az összes alkotórésszel. Szűrjük le. Tegyük a hagymákat és a száraz csilit befőttesüvegbe, majd öntsük tele a forró ecettel. Azonnal zárjuk le az üveget.

### **TÖLTÖTT PAPIKA SAVANYÚSÁG**

8 darab nagy töltenivaló fehérpaprika, 4 teáskanál pörkölt és őrölt lepkeszegmag, 2 teáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 8 teáskanál finomra őrölt ánizsmag, 1 teáskanál só, 6 teáskanál fekete maszala, 4 teáskanál őrölt mustármag, 4 teáskanál köménypor, 2 citrom, 1 csésze olaj, 4 teáskanál mangópor

Távolítsuk el a paprikák szárát és csumáját. Dolgozzuk össze az összes fűszert citromlével és egy kevés – előzőleg felmelegített, majd lehűtött – olajjal. Töltsük meg a paprikákat ezzel a fűszerkeverékkel, majd tegyük üvegekbe és öntsünk rájuk az olajat. Érleljük egy hónapig. Két-három naponként rázzuk fel az üvegeket.

### **CÉKLA SAVANYÚSÁG**

1 kg cékla, 1 csésze (házi) ecet, 1 csésze citromlé, 4 teáskanál őrölt lepkeszegmag, 4 teáskanál fekete maszala, 1 teáskanál őrölt fekete bors, 1 teáskanál őrölt mustármag, 1 teáskanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 2 teáskanál só

A megtisztított, megmosott céklát vágjuk kis kockákra és áztatunk egy éjszakán át sós vízben. Szűrjük és csöpögtessük le. Szórjuk a cékladarabokra az összekevert fűszereket és kevés sós, citromos vízben pároljuk 15 percig. Hútsuk le, rakjuk üvegekbe a céklát, majd öntsük rá az előzőleg felforralt ecetet.

### **ÉDES VEGYES ZÖLDSÉG SAVANYÚSÁG**

2 kis fej karfiol, 1/2 kg sárgarépa, 1/2 kg fehérrépa (helyette paszternák vagy zeller), 9 evőkanál cukor, 1 evőkanál só, 2 evő-

kanál garam maszala, 4 teáskanál csilipor vagy őrölt erős piros paprika, 4 evőkanál őrölt mustármag, 1 evőkanál gyömbér, 1 evőkanál fokhagyma, 2 csésze (házi) ecet, 3 csésze mustárolaj vagy olívaolaj

Mossuk és hámozzuk meg majd vágjuk össze a zöldségeket (a sárgarépákat hosszú szeletekre, a karfiolt közepes méretű darabokra, a fehérrépát nem túl vastag karikákra). Főzzük elő a zöldségeket sós, forró vízben 10-15 percig. Ezután szűrjük le és csöpögtessük le róluk a vizet.

Vágjuk a gyömbért és a fokhagymát nagyon apróra és egy csésze olajban süssük aranybarnára. Keverjük hozzá a fűszereket, végül a felmelegített olajat. Készítsünk a cukorral sűrű szirupot (a cukor felénél kevesebb vízzel). Öntsük az ecetet és a szirupot a fűszerekkel elegyített sült fokhagymához és gyömbérhez. Főzzük 5 percig. Tegyük bele a zöldségeket, pároljuk, míg a zöldségek beszívják az olajat. Hűtsük le, tegyük befőttesüvegekbe és 10 nap után fogyaszthatjuk.

### **CITROM SAVANYÚSÁG OLAJBAN**

1 kg apró citrom, 3 evőkanál só, 2 csésze mustárolaj vagy olívaolaj, 2 nagy darab asa-foetida, 4 teáskanál csilipor vagy őrölt erős piros paprika, 1/2 kg friss gyömbér, 4-5 teáskanál mustármag, 4 darab egész friss zöldcsili vagy zöld erős hegyes paprika, 2 evőkanál lepkeszegmag, 1 csésze citromlé, 1 evőkanál só a citromléhez

Mossuk meg alaposan és egy ruhával töröljük szárazra a citromokat. Mindegyik citromba tegyünk négy bevágást, szórjuk a bevágásokba sót és egy kis sóval kívülről is dörzsöljük be a citromokat. Rakjuk a besózott citromokat egy üvegbe, hagyjuk ott körülbelül két hétig, míg megpuhulnak (másnaponként jól rázzuk fel az üvegeket). Melegítsünk olajat, míg füstölni kezd, vegyük le a tűzről, tegyük bele az asa-foetidát, és amikor felpuffad, törjük össze egy kanállal. Adjuk a csiliport és a mustármagot az olajhoz és kavargassuk, míg vörös színűvé pirulnak. Ezután keverjük a citromokhoz, a friss zöldcsilikhez, valamint a gyömbérhez és főzzük, míg egy kicsit megpuhul. Szárítsuk meg a lepkeszegmagokat egy tepsiben és őröljük meg, majd keverjük össze az őrölt lepkeszegmagot a citromlével és egy evőkanál sóval. Főzzük 5 percig. A citromokat a citromlével együtt töltsük tiszta légmenetesen lezárható befőttesüvegekbe.

## MANGÓ SAVANYÚSÁG PANDZSÁBI MÓDRA

1 kg éretlen mangó (helyette őszibarack, sárgabarack, vagy sárgadinnye), 2 evőkanál só, 2 evőkanál csilipor vagy őrölt erős pirospaprika, 1 evőkanál őrölt lepkeszegmag, 1 evőkanál őrölt ánizsmag, 1 teáskanál kurkuma, 2 csésze mustárolaj vagy olívaolaj

Távolítsuk el a magvakat és vágjuk a mangókat (az ajánlott gyümölcsöket) nagy szeletekre. Dörzsöljük az összes őrölt fűszert valamint a sót, csilit, 2 evőkanál mustárolajat és a kurkumát a mangószeletekre. Tegyük egy befőttesüvegbe és két napig hagyjuk a napon, közben naponta egyszer jól rázzuk fel az üveget. Ezután öntsük rá a maradék olajat és hagyjuk 15 napig pihenni, de már ne a napon. Minden másnap jól rázzuk fel. Húsz nap után fogyaszthatjuk. Ez a savanyúság egy-két évig is eltartható. Gondoskodjunk arról, hogy a mangószeleteket ellepje az olaj.

## TÖLTÖTT SAVANYÚ MANGÓ SÓS LÉBEN

1 kg közepes nagyságú éretlen mangó (helyette sárgabarack, őszibarack), 6 evőkanál őrölt mustármag 1/2 csésze só, 2 teáskanál őrölt csili vagy őrölt erős pirospaprika, 2 evőkanál lepkeszegmag, 4 teáskanál fekete maszala, 1 teáskanál ánizsmag, 1 teáskanál kurkuma, annyi mustárolaj (olívaolaj) amennyi a mangók (sárgabarack, őszibarack) ellepéséhez szükséges

Pörköljük meg a lepkeszeg-, és ánizsmagokat, majd az egészet törjük össze. Mossuk meg, majd töröljük szárazra a mangókat. Hasítsuk négy részre, de ne vágjuk teljesen végig a mangókat, hanem csak annyira, hogy a magot eltávolíthassuk. Keverjük össze a fekete maszalát, a csiliport, a sót, a kurkumát és a mustármagokat, ezután készítsünk egy kis olajjal sűrű pasztát. Töltjük a maszálás keveréket a mangókba. Rakjuk a töltött mangókat egy tiszta befőttesüvegbe. Öntsünk mindegyik üvegbe annyi olajat, hogy a mangókat ellepje. Zárjuk le az üvegeket szorosán. Tartsuk 4 napig napon, ezalatt minden másnap rázzuk fel. Ezután a konyhában vagy az éléskamrában tartsuk 15 napig, míg a mangók megpuhulnak.

## **Édességek, desszertek**

Az indiaiak híresen édesszájúak, így nem csoda, hogy az országba látogatók rengeteg egzotikus desszertféleség, szirupba mártott golyó és sütemény között válogathatnak. A halavák önálló fogásként is fogyaszthatók. Az édességek elkészítése során az indiaiak többféle ételfestéket és sokféle esszenciát (kevara-, mandula-, vanília-, ananász-, rózsza ízűt) használnak. Kedvelt fűszerük a kardamom és a sáfrány. A süteményeket hártvavékonyságú ezüstpapírral díszítik, melyet általában megesznek. Mivel az édességek között számos azonosíthatatlan nyalánkság található, a legjobb, ha kipróbáljuk őket.

(Az ezüstpapír díszítést kihagytuk receptjeinkből, mert az ezüstpapír kissé furcsa a magyar ízlésnek, a kevara esszenciát csak azoknak ajánljuk, akik beszerezték külföldön ugyanis a kevarát jelenleg nálunk még nem lehet kapni.)

### **Halavák**

A halavákat bármilyen apróra vágott gyümölcssel (banánnal, almával, eperrel, szederrel, málnával, eperrel, szilvával, mazsolával) vagy különböző durvára vágott magvakkal dúsíthatjuk. A gyümölcsöket kissé pároljuk meg, a magvakat a darával együtt pörköljük meg, a diót, a mogyorót, a pisztáciát, a mandulát a piritás elején, a mazsolát pedig a piritás végén adjuk hozzá.

#### **MANDULA HALAVÁ**

2 csésze mandula, 9 evőkanál vaj, 1 csésze búzadara, 1 evőkanál aprított pisztácia vagy mogyoró, 3 csésze tej, 1 csésze cukor, 6 zöld kardamom

Dobjuk egy percre forró vízbe a mandulákat, nyomjuk ki a héjukból, szárítsuk meg, majd daraboljuk durvára. Forraljuk fel a tejet a cukorral. Tegyük félre. Melegítsünk vaját, süssük a búzadarát két percig, azután adjuk hozzá a durvára darabolt mandulát, az összetört kardamommagokat és süssük világosbarnára. Öntsük fel tejjel, és kevergessük, amíg besűrűsödve a dara megduzzad. Tálalótálra rakva díszítsük aprított, piritott pisztáciával. Melegen tálaljuk reggelire vagy teához.

### SÁRGARÉPA HALAVÁ

2 kg sárgarépa, 2 csésze cukor, 1 csésze víz, 2 csésze khoja (nem cukrozott sűrített tej), 1 1/2 csésze vaj, 4 evőkanál hámozott mandula, 4 evőkanál pisztácia, 6 zöld kardamom

Reszeljük le a répát. Készítsünk cukorból és vízből híg szirupot. Tegyük bele a kondenzált tej 3/4 részét és jól keverjük el a sziruppal. Adjuk hozzá a reszelt répát, a zöldkardamom-magokat, valamint a vajat, és magas hőfokon, állandóan kavargatva főzzük, míg a répa az összes vizet beszívja. Keverjük bele a megmaradt kondenzált tejet, az összetört mandulát és pisztáciát. Melegen tálaljuk ebédre vagy vacsorára.

### TÖK HALAVÁ

2 kg tök, 2 csésze khoja (cukrozatlan kondenzált tej), 8 evőkanál vaj, 1 teáskanál citromlé, 1 csésze cukor, 4 evőkanál hámozott mandula, 4 evőkanál pisztácia vagyogyoró

Hámozzuk meg a tököt, távolítsuk el a magokat, majd reszeljük le. Tegyük a citromlevet vízbe és áztassuk benne a tököt 10 percig. Óvatosan nyomkodjuk ki a vizet belőle. A vajat, a reszelt tököt és a kondenzált tejet kavargatva addig forraljuk, míg a lé elpárolog belőle. Ezután adjuk hozzá a cukrot és kavargassuk, míg besűrűsödve elválik az edény falától. Tegyük egy tálba és szórjuk meg összevágott pirított mandulával és pisztáciával. Melegen szolgáljuk fel ebédre.

### SAHI BÚZADARA HALAVÁ

2 csésze búzadara, 8 evőkanál vaj, 2 csésze cukor, 4 1/2 csésze tej, 1 teáskanál rózsza aroma, 1 evőkanál dió, 1 evőkanál hámozott pisztácia, 2 evőkanál mandula, 1 evőkanálogyoró, 4 zöld kardamom összetört magjai, 1 teáskanál sárga színező (sáfrány vagy sáfrányos szeklice)

Forraljuk fel a tejet, adjuk hozzá a cukrot és a sárga színezőt, majd kevergessük, míg a cukor feloldódik. Tegyük félre. A búzadarát az összetört kardamom magokkal kevés vajon pirítsuk világosbarnára, adjuk hozzá a tejet és kavargassuk, míg a tejet beszívja. Folyamatos kavarási közben tegyük bele a durvára vágott diót, pisztáciát, mandulát,ogyorót és a maradék vajat, majd fedjük le az edényt, vegyük le a tűzről. Kb. 15 perc múltán készen vagyunk és melegen tálalhatjuk.



### ISTENNEK AJÁNLOTT HALAVÁ

2 csésze cukor, 4 evőkanál mandula, 2 csésze búzadara, 4 evőkanál pisztácia vagy dió, 5 evőkanál vaj, 4 csésze víz, 1 evőkanál liszt, 1 tubus kondenzált tej, 5 nagy kardamom, 1 mokaáskanál sárga színező (sáfrányos szeklice)

Készítsünk ragadós cukorszirupot és adjuk hozzá a sárga színezőt. Pirítsuk a búzadarát 3 evőkanál vajban világosbarnára, adjuk hozzá a lisztet valamint az összetört kardamommagokat és süssük aranybarnára. Adjunk forró szirupot a sült búzadarához, ezután keverjük bele a kondenzált tejet, a hámozott mandulát és a durvára vágott pisztáciát, majd 5 percen át kevergessek magas hőfokon. Öntsük az egészet körbe 2 evőkanál olvasztott vajjal, és addig keverjük, míg a vaj felszívódik. Vegyük le a tűzről és fedjük le. Melegen tálaljuk ebédre.

### BANÁN HALAVÁ

3 bögre tej, 1 csésze búzadara, 1 csésze cukor, 4 érett banán, 4 evőkanál durvára vágott mandula vagy dió, 2 evőkanál mazsola, 5 kardamom magjai, 1 mokaáskanál sárga színező (sáfrányos szeklice), 3 evőkanál vaj

Nyomjuk péppé a banánokat, szórjuk rá a cukrot és keverjük össze. Pirítsuk meg vajban a búzadarát aranybarnára. Adjuk hozzá a cukros banánpépet, a tejet és lassan, folyamatosan kavargatva főzzük, amíg besűrűsödik. Keverjük bele a durvára aprított mandulát, az összetört kardamommagokat, a beáztatott mazsolát és a sárga színezőt. Forrón szervírozzuk.

## *Khírek, firmik és cernametélt édességek*

Indiában igen kedveltek a különböző tejben főtt rizses és zöld-séges khírek, a firmik és a cernametéltből készült édességek.

### RIZS KHÍR

4 bögre zsíros tej, 2 csésze rizs, 1 csésze cukor, 2 evőkanál hámozott mandula, 1 evőkanál mazsola, 1 evőkanál pisztácia vagy dió, 2 nagy kardamom, 1 teáskanál kevara aroma (helyette más esszencia)

Válogassuk ki, mossuk meg alaposan és áztassuk be vízben a rizst 25 percig. Forraljuk fel a tejet a kardamommagokkal, kavargassuk bele a rizst, majd befedve lassan pároljuk puhára. Vegyük le a tűzről. Adjuk hozzá a cukrot, az apróra vágott mandulát, a pisztáciát és a megmosott mazsolát. Hagyjuk lehűlni és keverjük hozzá kevara aromát. Melegen tálaljuk ebédre vagy vacsorára.

### **RÓZSA ÍZŰ RIZS KHÍR**

4 bögre zsíros tej, 2 csésze rizs, 1 csésze cukor, 6 zöld kardamom, 1 tubus kondenzált tej, 2 evőkanál hámozott mandula, 2 evőkanál mazsola, 1 mokkáskanál rózsaszín aroma

Válogatás után alaposan mossuk meg és áztassuk be vízben a rizst 15 percig. Csöpögtessük le és főzzük tejben puhára. Adjuk hozzá a cukrot, a kondenzált tejet, a beáztatott mazsolát, a durvára vágott mandulát és a pisztáciát, az összetört kardamomokat és jól keverjük össze. Vegyük le a tűzről, hagyjuk kihűlni, majd keverjük bele a rózsaszín aromát. Ebédre vagy vacsorára szolgáljuk fel.

### **TÖK KHÍR**

3 bögre zsíros tej, 25 dkg tök, 4 evőkanál cukor, 4 evőkanál mandula, 4 evőkanál mogyoró, 4 zöld kardamom

Forraljuk fel a tejet az összetört kardamommagokkal, adjuk hozzá a reszelt tököt, majd kavargassuk, míg besűrűsödve megduzzad és a tök megpuhul. Vegyük le a tűzről, szórjuk bele a cukrot, az apróra vágott mandulát és mogyorót. Melegen vagy hidegen tálaljuk ebédre.

### **SÁRGARÉPA KHÍR**

Lásd a tök khír receptjét. Ugyanúgy, ugyanazokkal az alkotórészekkel készül, egyetlen különbség, hogy tök helyett reszelt sárgarépát kell használni.

### **TEJES FIRNI**

5 bögre tej, 6 evőkanál kukoricaliszt, 1 csésze cukor, 2 tubus sűrített tej, 4 evőkanál mandula, 4 evőkanál pisztácia vagy mogyoró, 8 nagy kardamom, 2 teáskanál kevara aroma (más esszenciával helyettesíthető), néhány szem málna vagy szeder

Forraljuk fel a tejet a sűrített tejjel. Keverjük el a kukoricalisz-  
tet egy kis vízzel simára és folyamatos keverés mellett öntsük a  
tejhez, míg a keverék besűrűsödik. Vegyük le a tűzről, adjuk  
hozzá a cukrot és az aromát. Öntsük kompótos tálakba vagy  
fagylaltos poharakba és hagyjuk megdermedni. Málna- vagy  
szederszemekkel, összetört kardamommagokkal, feldarabolt  
pisztáciával és hámozott mandulával dekoráljuk.

### **JOGHURTOS FIRNI**

1 csésze rizsliszt, 1 pohár víz, 1 pohár joghurt, 6 evőkanál cukor,  
2 evőkanál kókuszreszelék, 1 evőkanál mazsola, 4 evőkanál  
pisztácia vagy dió, 4 evőkanál mandula, 1 mokkáskanál kókusz  
aroma, 1 csésze tejszín, néhány szem málna

Keverjük a rizslisztet vízzel simára és alacsony hőfokon – folya-  
matosan kavargatva – adjuk hozzá a joghurtot, majd főzzük, míg  
besűrűsödik. Vegyük le a tűzről és adjuk hozzá a cukrot, a kókusz-  
reszeléket, a mazsolát, a kókusz aromát és a tejszínt. Desszert  
tálakban, apróra vágott pisztáciával, mandulával és málna  
szemekkel díszítve tálaljuk.

### **LEVÉRE FŐTT CÉRNAMETÉLT**

25 dkg cérnametélt, 3 csésze víz, 1/2 csésze vaj, 11 evőkanál  
cukor, 1 mokkáskanál reszelt szerecsendió, 1 evőkanál hámozott  
mandula, 1 evőkanál pisztácia (dió vagy mogyoró), 3 evőkanál  
mazsola

Tegyük fel a vizet, vaját, cukrot és a reszelt szerecsendiót egy  
edénybe főni. Amikor forr, szórjuk bele a cérnametéltet és az  
előzőleg beáztatott mazsolát, majd főzzük míg a vizet felszívja.  
Ezután tegyük jénai tálon mérsékelten meleg sütőbe 10 percre.  
Hintsük meg durvára vágott pirított mandulával és pisztáciával.  
Melegen szervírozzuk.

### **CÉRNAMETÉLT TEJBEN**

25 dkg cérnametélt, 3 bögre tej, 1 csésze cukor, 4 teáskanál vaj,  
2 evőkanál hámozott mandula 1 csésze mazsola, néhány csepp  
rózsaaroma

Forraljuk fel a tejet vajjal és cukorral. Tegyük bele a cérnametél-  
tet. Pár perc múlva adjuk hozzá a beáztatott mazsolát, a hámo-  
zott és apróra vágott mandulát és az egészet főzzük két percig.

Cseppentsünk rá rózsza esszenciát és melegen szolgáljuk fel ebédre vagy vacsorára.

### **CÉRNAMETÉLT ZARDA**

25 dkg cérnametélt, 4 teáskanál vaj, 2 csésze cukor, 2 bögre tej, 1/2 csésze sűrített tej (khoja), 2 szegfűszeg, 4 kardamom, 1 evőkanál pisztácia (mogoró vagy dió), 2 evőkanál hámozott mandula, 1 mokkáskanál sáfrány vagy sáfrányos szeklice, 1 mokkáskanál kevara aroma (más esszencia is megfelel)

Olvasszuk fel a vajat, szórjuk bele az összetört kardamommagokat és szegfűszegeket, kevergessük 2 percig. Ezután adjuk hozzá a cérnametéltet és állandó kavargatás mellett süssük aranybarnára. Öntsünk hozzá tejet, jól keverjük össze és fedjük le az edényt. Lassan főzzük. Ha már beszívta a tejet, adjuk hozzá a kondenzált tejet és a cukrot. Tegyük mérsékelten meleg sütőbe 10 percig. Keverjük hozzá a hámozott mandulákat, a pisztáciát, az aromát és a beáztatott sáfrányt. Melegen tálaljuk.

### **ÉDES FÁRSZI CÉRNAMETÉLT**

1/2 kg cérnametélt, 1 csésze ghí vagy vaj, 2 csésze cukor, 2 bögre víz, 2 evőkanál mandula, 1 csésze mazsola, 1 mokkáskanál őrölt szerecsendió, 1 darabka szerecsendió-virág, 6 zöld kardamom

Pirítsuk a beáztatott mazsolát és a hámozott mandulát vajban világosbarnára. Vegyük ki a vajból, tegyük a cérnametéltet a maradék vajba és süssük barnára. Adjunk hozzá cukrot, valamint vizet és magas hőfokon főzzük 8 percig, míg a víz felszívódik. Mérsékeljük a tüzet, szórjuk bele az őrölt szerecsendőt, az összetört kardamommagokat, a szerecsendió-virágot és jól keverjük össze. Ezután fedjük le az edényt néhány percig, míg a cérnametélt megpuhul, majd keverjük hozzá a sült mandulát, a mazsolát és melegen ebédre tálaljuk.

## ***Pudingok***

### **GYÜMÖLCS PUDING**

4 bögre tej, 3 1/2 evőkanál kukoricaliszt, 1 teáskanál vanília esszencia, 10 evőkanál cukor, 1/2 csésze tejszín a gyümöleshöz, 1 csésze tejszín díszítéshez, késhegynyi só, 4 banán, 1 kis fűrt

szőlő, 1 evőkanál tejszín a spirálokhoz, 2 teáskanál kakaó, 1 mokkáskanál sárga ételszínező, 1 mokkáskanál vörös ételszínező, 1 evőkanál porcukor, zsírpapír

Keverjük ki a kukoricalisztet és a cukrot 1/2 csésze vízzel csomómentes pasztává. Forraljuk fel a tejet, öntsük a kukoricaliszt pasztához és kevergessük, míg besűrűsödik. Vegyük le a tűzről, hűtsük le, adjuk hozzá a sót, a gyümölcsöket (a leszemezett szőlőt és lekarikázott banánt), valamint a felvert tejszínt és a vanília esszenciát, majd az egészet jól keverjük össze. Tegyük egy tálba. Verjünk fel egy csésze tejszínt egy evőkanál porcukorral és a sárga ételszínezővel. A színeskrém-díszítést nyomócsővel vagy zsírpapírból csavart zsákkal végezzük. Ezután verjünk fel egy evőkanál tejszínt kakaóval és a vörös ételszínezővel és csinaljunk spirálokat belőle. Lehűtve szervírozzuk.

### **SÜLT GYÜMÖLCS PUDING**

6 teáskanál kondenzált tej, 10 evőkanál liszt, 1 teáskanál sütőpor, 1 mokkáskanál szódobikarbóna, 3 evőkanál vaj, 1 csésze tej, egy csipetnyi só, 1 teáskanál vanília aroma, 1 mokkáskanál sárga ételszínező, 3 banán, 1 narancs, 1 alma, 1 csésze tejszín, 3 evőkanál porcukor, 1 evőkanál pisztácia vagy dió, 1 mokkáskanál vörös ételszínező, 1 teáskanál málna vagy szamóca aroma

Keverjük alaposan össze az olvasztott vaját, a kondenzált tejet, a sárga színezőt, a tejet és a vanília esszenciát. Az átszitált liszt, a sütőpor, a szódobikarbóna és a só keverékét szórjuk a tejbe. Ezután az egészet öntsük egy bevajazott és belisztezett kerek tortaformába és mérsékelt tűzön (180-200 °C) süssük meg. Hagyjuk kihűlni, majd vágjuk keresztben ketté. Verjük fel kemény habbá a tejszínt a vörös színezővel, a málna (szamóca) aromával és a porcukorral. Kenjük be vele az alsó szelet tetejét, majd tegyünk rá apróra vágott gyümölcsöt, aztán ismét kenjük be a felvert tejszín-keverékkel, majd tegyük rá a sült puding másik felét. Díszítsük a gyümölcsputingot tejszínnel és pisztácia-darabkával. Tegyük félre 15 percig pihenni, majd ebédre vagy vacsorára szervírozhatjuk.

### **KIRÁLYI PUDING**

1 liter tej, 5 evőkanál cukor, 1/2 csésze víz, 4-5 teáskanál kukoricaliszt, 2-3 evőkanál reszelt panír (háziilag készített sajt), 1 teáskanál kevara aroma (helyette más esszencia), 1 teáskanál pisztácia vagy dió, 1 teáskanál hámozott mandula

Addig forraljuk a tejet, amíg besűrűsödve mennyisége a felére csökken. Keverjük a kukoricalisztet vízbe, adjuk hozzá a besűrített tejhez és kavargassuk megduzzadásáig. Készítsünk a cukorból és vízből ragacsos szirupot, szórjuk bele a reszelt sajtot és kevergessük, míg ragadós nem lesz. Ezután az egészet adjuk a tej-keverékhez. Öntsük szervírozó tálba, cseppentsünk rá aromát, hintsük meg pisztáciával és mandulával, majd hagyjuk lehűlni. Vacsorára tálaljuk.

### ÉDES KUKORICAPUDING

1 tubus (khoja) kondenzált tej, 10 evőkanál liszt, 1 teáskanál sütőpor, 1 mokkáskanál szóda bikarbóna, 3 evőkanál vaj, 1 mokkáskanál vanília esszencia, 1 csésze tej, 1 mokkáskanál sárga ételszínező

Alaposan elegyítsük el a kondenzált tejet az esszenciával, a tejjel, a sárga színezővel és az olvasztott vajjal. Az átszitált liszthez keverjük a sütőport, a szóda bikarbónát valamint a tejes keveréket. Kenjük be egy tepsit vajjal, szórjuk meg liszttel. Öntsük bele a masszát és mérsékelt lángon (180-200 °C-on) addig süssük, míg a beleszúrt tű száraz marad. Hútsuk le. Ezután vágjuk a süteményt kukoricacső alakúra, s azután a kukoricacsövet vágjuk három részre (két rétegre).

A dekoráció

1 1/2 csésze tejszín, 4 evőkanál porcukor, 1 mokkáskanál vanília esszencia, 1 narancs apróra vágva, 2 csepp sárga ételszínező, 1 csepp narancs aroma, 2 banán apróra vágva

Verjük fel a tejszínt a porcukorral és a vanília esszenciával. Váltakozva kenjük meg vele a süteményeket és szórjuk meg apróra vágott gyümölcsökkel. A megmaradt szeletelt narancsot és banánt, a sárga színezőt, a narancs esszenciát a maradék felvert tejszínnel használjuk fel a kukorica készítéséhez.

A levelek

5 evőkanál hámozott mandula, 5 evőkanál porcukor, zöld ételszínező, egy kevés szirup

Jól szárítsuk meg a mandulát és őröljük nagyon finomra, majd a porcukorral és egy kevés sziruppal keverjük össze. Tegyük félre egy kis mandula pasztát a szár készítéséhez. Adjuk hozzá a maradék mandula pasztához a zöld színezőt és jól keverjük el.

Nyújtsuk ki egy sodrófával és csináljunk leveleket belőle. Dekoráljuk a kukoricacsövet levelekkel és szárral.

### **SZAMÓCAZSELÉ PUDING**

1 csésze cukor, 1 kis üveg szamóca- vagy málnaíz, 2 bögre víz, 2 teáskanál agar-agar, 1 teáskanál vörös ételszínező, 1 teáskanál szamóca vagy málna aroma, 2 evőkanál citromlé, 2 csésze tejszín, 1 evőkanál porcukor, szamóca vagy málnaszemek

Áztassuk be az agar-agart egy órára. Forraljunk vizet, tegyük bele a beáztatott agar-agart és kavargassuk, míg sűrűsödni kezd. Vegyük le a tűzről, adjuk hozzá a szamócaízt, a cukrot, az aromát, a színezőt és a citromlevet, majd az egészet jól keverjük össze. Öntsük egy formába és hagyjuk megkocsonyásodni. Ezután vegyük ki a formából és tegyük egy lapos tányérra, rakjuk körbe szamóca- vagy málnaszemekkel. Cukrozott tejszínhabbal díszítve szervírozzuk.

### **GYÜMÖLCSZSELÉ PUDING**

1 csésze cukor, 4 csésze víz, 1 teáskanál agar-agar, 1 teáskanál vörös ételszínező, 2 teáskanál szamóca esszencia, 1 citrom leve, 1 konzerv körte, néhány szem cseresznye, 1 mokkáskanál vanília aroma vagy vaníliás cukor, 1 csésze tejszín, 2 evőkanál porcukor, 1 banán, 1 narancs, 1 kisebb sárgadinnye

Áztassuk be az agar-agart egy órára. Forraljunk vizet, adjuk hozzá a agar-agart és kevergessük míg sűrűsödni kezd. Vegyük le a tűzről, tegyük bele a cukrot, az esszenciát és a színezőt és jól keverjük össze. Csöpögtessük le a konzerv körtét. Kuglófsütőben rendezzük el a kimagozott cseresznyével díszített körtéket, öntsünk rá egy kis folyékony zselét a körtékre és hagyjuk megdermedni, majd öntsük rá a maradék keveréket is. Hagyjuk állni, míg teljesen megköt. Borítsuk ki az öntőformából egy tála. Verjük fel a tejszint porcukorral és vanília esszenciával. Az összevágott vegyes gyümölcsöket töltsük a zselé közepébe, és a tetejét tejszínhabbal spricceljük díszesre. Hidegen vacsorára vagy ebédre tálaljuk.

### **NARANCS-KOSÁR PUDING**

6-7 csésze narancslé vagy 10-12 narancs leve, 2 csésze víz, 2 csésze cukor, 1 mokkáskanál narancs aroma, 1 evőkanál agar-agar, vörös, zöld és narancs ételszínezők (mindegyikből 1 mok-

káskanálnyi), 4 cseresznye, 1 teáskanál pisztácia, 1 csésze tejszín, 4 teáskanál citromlé

Vágjuk félbe a narancsokat, vágjuk (kanalazzuk) ki a húszakat, majd préseljük ki a levüket. A félbevágott narancshéjakat tegyük félre. Langyos vízben áztassuk be az agar-agar egy órára, aztán tegyük hozzá cukrot, narancslét, citromlét, narancs esszenciát és kavargatva jól elegyítsük el, majd szűrjük le. Osszuk a folyadékot három részre, mindegyikhez adjunk egy színezőt és külön-külön hagyjuk azokat megkocsonyásodni. Ha megkötött, vágjuk össze a zselét egy nedves késsel, és töltsük meg a narancshéj-kosarakat zselével. (Mindegyik narancskosárba más színű zselét tegyük.) A kosarakat tejszínhabbal, cseresznyékkel és pisztáciával díszítsük. Ebédre tálaljuk.

### **KÖRTE ÉS MANDULA PUDING**

10 evőkanál liszt, 4 evőkanál vaj, egy csipet só, 2 evőkanál cukor, 1 teáskanál sütőpor, hideg víz a tészta elkészítéséhez (összegyűrésához)

Keverjük krémmé a vaját, és a cukrot, 2 evőkanál vízzel, adjuk hozzá a sütőporral és sóval elegyített lisztet és jól gyúrjuk össze. Nyújtsuk ki a tésztát vékonyra és kiszúróval körte formákat vágjunk belőle. Rendezzük el a tésztát bekenetlen tepsin és mérsékelt lángon (180-200 °C-on) süssük világosbarnára. Hagyjuk kihűlni, majd mandula darabokkal, tejszínnel és sárgabarack öntetű körtékkel díszítsük. Behűtve ebédre vagy vacsorára tálaljuk.

A dekoráció

1 konzerv körte, 3 evőkanál hosszában szeletelt hámozott mandula, 2 csésze tejszínhab, sárgabaracköntet a körtékre

Süssük a manduladarabokat és a körtéket sütőben világosbarnára. A kihűlt, sült körtékre nyomjunk felvert tejszínt. A körtéket pörkölt manduladarabokkal díszítsük. A körtékre tett mandulákra öntsünk a sárgabaracköntetből, az oldalait pedig tejszínhabbal díszítsük.

A sárgabaracköntet

2 evőkanál sárgabarack dzsem, 1-2 teáscsésze víz, 2 teáskanál citromlé, 2 teáskanál cukor, 2 teáskanál kukoricaliszt, 1 mokkáskanál vörös ételszínező



Tegyük a cukrot, a dzsemet és a vizet egy kis edénybe és kavargatva forraljuk fel. Öntsünk a kukoricaliszthez egy kis vizet, majd adjuk hozzá a dzsem-keverékhez, és kevergessük míg besűrűsödik. Vegyük le a tűzről, adjuk hozzá az ételszínezőt és a citromlevet, és az egészet dolgozzuk össze. Hűtsük le és öntsük a körtékre.

### **ŐSZIBARACK PUDING**

5 evőkanál vaj, 3 evőkanál barnacukor, 1 konzerv őszibarack, 1 evőkanál cseresznye, 1 mokkáskanál sárga ételszínező, 1 tubus kondenzált tej, 10 evőkanál liszt, 1 teáskanál sütőpor, 1 mokkáskanál szódobikarbóna, 1 csésze tej, egy csipetnyi só, 1 mokkáskanál vanília aroma, 1 evőkanál hámozott mandula, 2-3 evőkanál szirup az őszibarack konzervből, 1 mokkáskanál citrom esszencia, 1 pohár tejszínhab

Kenjünk ki 2 evőkanál olvasztott vajjal egy tepsit, majd szórjuk be egyenletesen barna cukorral. Tegyük cseresznyéket az őszibarackokba és rakjuk a töltött őszibarackokat egymás mellé a tepsibe, majd szórjuk meg őket hámozott, összevágott mandulával. Kavargassuk ki 3 evőkanál olvasztott vajjal a tejjel, a kondenzált tejjel, az őszibarack sziruppal, a sárga színezővel, a citrom- és vanília esszenciával. Az egészet jól vegyítsük össze az átszitált és a sütőporral, valamint a sóval elegyített liszttel. Öntsük a keveréket a gyümölcsökre és mérsékelt meleg sütőben (180-200 °C-on) süssük addig, míg a beszűrt tűre nem ragad rá a massa. Ha elkészült, óvatosan borítsuk rá a sült pudingot egy szerviztálra. Pár pillanatig ne vegyük le a kiborított pudingról a sütőlapot, mert a barnacukor-keverék lefolyik a sütemény tetejéről. Melegen, tejszínnel tálaljuk.

### **KÓKUSZ PUDING**

2 csésze kókuszreszelék, 3 csésze tej, 11-13 evőkanál cukor, 1 teáskanál agar-agar, 1 tubus khoja (kondenzált tej), 1 evőkanál pisztácia, 1 evőkanál mandula, 2 teáskanál kevara vagy kókusz esszencia

Készítsünk a kókuszreszelékből kókusztejet. Áztassuk be a agar-agart 25 percre. Főzzük folyamatos kavargatás mellett alacsony hőfokon a tejet, a kókusztejet, a khoját és a beáztatott agar-agart, míg a keverék besűrűsödik. Adjuk hozzá a cukrot és az esszenciát. Tegyük vissza 2 percre a tűzre, és jól keverjük össze. Pudingos tálba öntve, díszítsük finomra vágott mandulával, valamint pisztáciával és hidegen szolgáljuk fel vacsorára vagy ebédre.

## GYÜMÖLCCSEL TÖLTÖTT VAJASTÉSZTA KOSÁR PUDING

10 evőkanál liszt, 2 evőkanál ghí vagy 3 evőkanál vaj, egy csipet só, hidegvíz a gyúráshoz, 1 konzerv gyümölcskocka, 1 teáskanál kukoricakeményítő, 1 csésze tejszín, cseresznye vagy meggy a dekoráláshoz, néhány csepp sárga ételszínező, 1 evőkanál cukor, néhány csepp vanília esszencia

Szitáljuk át együtt a sót és a lisztet. Dolgozzuk össze a lisztet a ghíval (vajjal), majd kevés hideg vízzel gyúrjuk kemény tésztává, míg eltűnnek róla a repedések, szakadások. Nyújtuk ki a kívánt (tepsi) méretűre. Tekerjük fel a sodrófára a tésztát és béleljünk ki egy kis tepsit kosárformájúra, úgy, hogy pereme legyen a tésztának. Vágjuk a széleit egyenesre. A maradék tésztából készítsünk leveleket a kosárka díszítéséhez. Villával szurkáljuk meg a „tészta-kosarat”, hogy a sütés közben keletkező gőz kijöjjön. Ezután fedjük le a tésztát zsírpapírral, szórjunk a papírra néhány szem szárazbabot vagy rizst és forró sütőben (250-300 °C-on) süssük kb. 10 percig. Távolítsuk el a papírt a babokkal és tegyük vissza a sütőbe 5 percre, hogy kiszáradjon. Hűtsük le.

A gyümölcsös kosár megtöltése céljából szűrjük és csöpögtessük le a gyümölcskonzervet, majd rendezzük el a gyümölcsöket a hideg „tészta-kosárban”. Keverjük csomómentessé a kukoricakeményítőt 1/2 csésze hideg vízzel. Melegítsük meg a gyümölcslét, öntsük bele a keményítő keveréket és melegítsük sima mártássá. Adjuk hozzá a sárga színezőt, a vanília esszenciát és tegyük bele 1 evőkanál cukrot. Öntsük a gyümölcsre, hűtsük le, és a sárga színezővel kevert tejszínhabbal díszítsük. A tésztakosárkát szórjuk meg cseresznyével. Vacsorára szervírozzuk.

## *Jégkrémek és barfik*

Az indiai fagyaltok, jégkrémek fenségesek. A gyerekek kedvenc csemegéje a kulfi. A barfik sűrített tejből készített édességek.

### KULFI FALUDHÁVAL

4 csésze tej, 3 teáskanál kukoricaliszt, 1 csésze sűrített tej, 3 zöld kardamom, 1 evőkanál durvára vágott mandula, 1 evőkanál összezúzott pisztácia vagy dió, 3/4 csésze cukor, néhány csepp kevara ízesítő vagy más aroma

Forraljuk fel a tejet az összetört kardamom magokkal. Adjuk hozzá a kondenzált tejet és kavargassuk, míg egy kicsit besűrűsödik. A kukoricaliszból egy kevés vízzel készítsünk sűrű masszát, majd keverjük a tejhez. Vegyük le a tűzről, tegyük bele a cukrot, a hámozott, összevágott mandulát, a pisztáciát és az aromát. Hűtsük le és töltsük jégkockatartóba. Jég szekrényben legalább 8 órát pihentessük. Faludhával szervírozzuk.

A faludha

2 bögre víz, 1 csésze kukoricaliszt, jeges víz, a sziruphoz 2 csésze víz és 1/3 csésze cukor, 1 mokkáskanál kevara aroma vagy 4-5 csepp rózsaszín esszencia

A vízzel elkevert kukoricalisztet állandó keverés mellett főzzük a besűrűsödésig. A kukoricalisztes masszát krumplinyomón keresztül nyomjuk jeges vízbe, úgy, hogy a „szálak” a vízben szilárduljanak meg. Forraljunk a vízzel és cukorral szirupot, míg egy kicsit ragacsossá válik. Öntsük bele az esszenciát. Szűrjük le a faludhát és tegyük a szirupba. Lehűtve kulfival tálaljuk.

### **MANGÓ KULFI**

4 csésze tej, 1 evőkanál kukoricaliszt, 1 csésze sűrített tej (khoja), 1 csésze vékony szeletekre vágott mangó (helyette sárgabarack, sárgadinnye vagy őszibarack)

Forraljuk fel a tejet a sűrített tejjel és kavargassuk, míg kissé besűrűsödik. Keverjük simára a kukoricalisztet egy kis vízzel, majd adjuk a tejkeverékhez és főzzük besűrűsödésig. Tegyük bele a mangó (gyümölcs) szeleteket, valamint a cukrot és főzzük néhány percig. Hagyjuk lehűlni. Töltsük jégkockatartóba és fagyasszuk meg. A fagyasztáshoz legalább 8 óra szükséges. Ebédre vagy vacsorára tálaljuk.

### **PISZTÁCIA JÉGKRÉM**

1 csésze pisztácia, 1 csésze cukor, 2 evőkanál liszt, 2 csésze tejszínhab, néhány csepp zöld és sárga ételszínező, 3 csésze tej, néhány csepp vanília aroma, néhány csepp mandula esszencia

Dobjuk a pisztáciát forró vízbe, hámozzuk meg, majd vágjuk durvára. Forraljunk tejet. Cukorral és egy kis tejjel készítsünk sima pasztát a lisztből, majd keverjük a tejhez, és főzzük néhány percig, míg besűrűsödik. Hűtsük le, míg kissé megdermed. Tegyük a keveréket egy lehűtött tálba és verjük fel habverővel.

Adjuk hozzá a színezőt, az esszenciát, a tejszínhabot és a pisztáciákat. Öntsük zsírpapírral kibélelt őzgerincformába és fagyaszszuk meg. A fagyasztáshoz legalább 9 óra szükséges.

### **VANÍLIA JÉGKRÉM**

2 csésze tej, 1 csésze cukor, késhegynyi só, 2 evőkanál liszt, 2 csésze tejszínhab, 1 kis darab vanília (helyette vaníliás cukor vagy pár csepp vanília esszencia)

Forraljuk fel a tejet vaníliával. Készítsünk sima pasztát a liszttel, cukorral, sóval és egy kis tejjel. Állandó kevergetés mellett öntsük a tejhez és nagyon lassan főzzük, míg megvastagszik. Hűtsük le és töltsük egy fém edénybe. Fagyasszuk, míg egy kicsit megdermed. A félig megfagyott keveréket verjük fel habverővel. Lazítsuk fel a tejszínhabbal. Zsírpapírral kibélelt őzgerincformába öntsük, fedjük le és fagyasszuk meg. A fagyasztás legalább 8 órát igényel.

### **VANÍLIÁS GYÜMÖLCS JÉGKRÉM**

Lásd a vanília jégkrém receptjét. Ugyanúgy készül, ugyanazokkal az alkotórészekkel mint a vanília jégkrém, az eltérés csupán annyi, hogy a felvert tejszínt keverjük el 2 evőkanál összevágott gyümölcs befőttel.

### **MANDULA ÉS PISZTÁCIA BARFI**

25 dkg khoja (1 liter zsíros tejből készített sűrített tej), 1 csésze porcukor, 4 evőkanál mandula, 4 evőkanál pisztácia, 1 teáskanál kevara (helyette mandula) aroma, kevés vaj

Lassú tűzön kavargatva főzzük a khoját, míg annyira besűrűsödik, hogy az ujjunkhoz ragad. Vegyük le a tűzről, adjunk hozzá cukrot és keveregessük egy lyukacsos fémkanállal a kihűlésig. Szórjuk bele a pisztáciát és a mandulát és ismét keverjük el. Öntsük egy kivajazott lapos tálba és tegyük félre, míg megszilárdul. Vágjuk rombusz vagy négyzet alakú szeletekre. Teához tálaljuk.

### **SÁRGARÉPA BARFI**

75 dkg khoja (3 liter zsíros tejből készített sűrített tej), 2 csésze cukor, 1/2 kg sárgarépa, 10 zöld kardamom, kevés vaj

Reszeljük le a sárgarépat. Nyomjuk ki belőle a nedvességet. Tegyük a cukrot és a reszelt répat egy edénybe, főzzük addig, míg a víz elpárolog és a massa ragacsos lesz. Adjuk hozzá a kхоját és az összetört zöld kardamommagokat és 5 percig kavargassuk. Kenjük be egy süteményes tálat vajjal és öntsük bele a keveréket, majd tegyük félre megszilárdulni. Vágjuk rombusz vagy négyzet alakúra. Teához tálaljuk.

### **CSOKOLÁDÉ BARFI**

kb. 37 dkg kхоja (1 1/2 liter zsíros tejből), 1 evőkanál ghí vagy vaj, 1 csésze porcukor, 4-5 teáskanál kakaó, 1 evőkanál tej

Főzzük a kхоját vajban, míg tovább sűrűsödik. Adjuk hozzá a cukrot, kevergessük a cukor elolvadásáig, majd vegyük le a tűzről. Ha már kihűlt, öntsük a kхоja felét egy vajjal kikent tálba. A maradék kхоját jól keverjük el a kakaóval (ha túlságosan sűrű lazítsuk egy kis tejjel). Öntsük a kхоja-keverékre, hűtsük le. Amikor megkötött, vágjuk barfi (rombusz vagy négyzet) formára. Tea mellé kínáljuk.

### **MANGÓ BARFI**

25 dkg kхоja (1 liter zsíros tejből), 1 csésze porcukor, 1 teáscsésze mangópép (helyette sárgabarack- vagy sárgadinnyepép), 1 teáskanál összetört zöld kardamom, 2 teáskanál hámozott mandula, 1 teáskanál pisztácia, 1 mokkáskanál narancs színező (sáfrányos szeklice), kevés vaj

Adjuk a narancs színezőt a mangópéphez (gyümölcsépéhez) és főzzük, míg besűrűsödik, öntsük bele a kхоját és főzzük tovább kavargatva kb. 10 percig. Tegyük bele a porcukrot és jól keverjük el. Vegyük le a tűzről és hűtsük le. Kenjük be vékonyan vajjal egy tálat vagy egy lapostányért és öntsük rá a keveréket. Tegyük hűvös helyre. Amikor összeállt, vágjuk négyszögletes (barfi) alakúra. Szórjuk meg összetört kardamommal, apróra vágott mandulával és pisztáciával. Teához szolgáljuk fel.

### **KÓKUSZOS KHOJA BARFI**

1/2 kg kхоja (2 liter tejből készített cukor nélküli sűrített tej), 2 csésze porcukor, 6 evőkanál kókuszreszelék, 2 evőkanál víz, néhány csepp piros ételszínező (elmaradhat), kevés vaj

Állandó kavargatás mellett öt percig főzzük a 2 evőkanállal vízzel felhígított kхоját. Adjuk hozzá a cukrot és kevergessük, míg a kхоja egy kissé besűrűsödik. Vegyük le a tűzről, egy kicsit hűtsük le és keverjük össze a kókuszreszelékkel. A keverék felét színezzük meg piros ételfestékkel. Öntsük a fehér kхоját vajjal kikent tálra, majd rá a rózsaszínű kхоját. Pihentessük, míg megszilárdul. Ezután vágjuk barfi alakúra. Teához kínáljuk.

### **NARANCOSOS KHOJA SZELETEK**

1/2 kg kхоja (nem édesített kondenzált tej), 1 csésze porcukor, 3 evőkanál narancshéj, 7 evőkanál tej, késhegynyi narancssárga ételszínező, 4 teáskanál olvasztott vaj, néhány csepp narancs aroma

Vágjuk a narancshéjakat egész apróra. Tegyük a kхоját, a narancshéjdarabkákat, a tejet és a vajat egy serpenyőbe és tűzön kavargassuk, míg egészen besűrűsödik. Adjuk hozzá a cukrot és a narancssárga színezőt és kevergessük két percig. Vegyük le a tűzről, cseppentsük bele a narancs esszenciát és jól keverjük el vele. Hűtsük le, majd kézzel formáljuk nagy kocka alakúra. Amikor megszilárdult, vágjuk vékony szeletekre és teához szolgáljuk fel.

## ***Túrós és kókuszos édességek***

### **GULAB DZSAMUN (TÚRÓGOLYÓK RÓZSASZIRUPBAN)**

kb. 40 golyó

18 dkg kхоja (1 tubus cukrozatlan sűrített tej), 35 dkg cséna (2 1/2 liter zsíros tejből készített túró), 1 púpozott csésze liszt, 1 púpozott csésze porcukor, margarin a sütéshez, 1 evőkanál piztácia

A szirup

4 csésze cukor, 3 csésze víz, néhány csepp rózsza esszencia, 2 evőkanál tej (a szirup megtisztításához)

Készítsünk szirupot vízzel és cukorral. Ha piszkos a szirup, tisztítsuk meg egy kis tejjel. Szűrjük át és hagyjuk lehűlni. Kavargassuk a kхоját és gyúrjuk a csénát (túrót) simára míg a szemcsék eltűnnek belőlük. Keverjük össze, és az egészet együtt gyúrjuk még kb. 10 percig. Adjuk hozzá az átszitált lisztet és a

porcukrot, ismét gyúrjuk át alaposan. Hagyjuk a tésztát 20 percig lefedve. Készítsünk kis golyókat, a közepükbe nyomjunk a porcukor-őrölt pisztácia keverékből egy keveset, majd újból gyúrjuk össze azokat. Forró margarinban süssük barnára, majd áztassuk be a golyókat szirupban legalább egy órára. Ezután forraljuk fel a szirupot, míg a túrógombócok megpuhulnak. Adjunk hozzá rózsaszín esszenciát, és forrón, teához szolgáljuk fel.

### **RASZAGULA (TÚRÓGOLYÓK SZIRUPBAN)**

kb. 30 golyó

1/2 kg túró (cséna), 3 evőkanál liszt, 3 csésze víz, 4 csésze cukor

A túrot gyúrjuk össze a liszttel. Készítsünk apró golyókat. Forraljuk fel a vizet a cukorral, ha besűrűsödött, tegyük nagyon óvatosan bele a túrógolyókat. Amikor a túrógolyók megduzzadtak, az összeset szedjük ki és csak azután tegyük vissza, amikor már a szirup kihűlt. Másnapig hagyjuk állni.

### **BENGÁLI RASZAGULA**

kb. 30 golyó

1/2 kg túró (házi készítésű cséna), 1 csésze búzadara, a töltelékhez cukor, a sziruphoz 3 csésze cukor, 4 csésze víz

Gyúrjuk össze a túrot a búzadarával. Készítsünk apró golyókat. Mindegyik golyó közepébe töltsünk egy mokkáskanálnyi cukrot. Újra formáljunk golyókat. Készítsünk szirupot, amikor forrni kezd, tegyük bele a túrógolyókat, és kb. 15 percig forraljuk. A raszagulákat a szirupban másnapig áztassuk.

### **RASZABOLI (KARDAMOMMAL TÖLTÖTT TÚRÓGOLYÓK SZIRUPBAN)**

kb. 30 golyó

1/2 kg túró (házi készítésű cséna), 1 csésze búzadara, frissen őrölt kardamom, cukor a töltelékhez, 3 csésze cukor és 4 csésze víz a sziruphoz

Gyúrjuk össze a túrot a búzadarával és készítsük belőle kis golyókat. Minden golyó közepébe tegyünk egy 1/2 mokkáskanál cukros kardamom-őrleményt, majd formázzunk ismét golyókat. Tegyük a túrógolyókat forrásban lévő szirupba és nagyon lassan főzzük kb. 20 percen keresztül. Három napi állás után – naponta kevergessek meg – fogyasztható.

### **MAZSOLÁS TÚRÓKRÉM**

1 kg túró (cséna), 1 csésze mazsola, 1 csésze cukor, 1 citrom leve,  
1 evőkanál reszelt citromhéj

Nyomjuk át a túrót szitán, adjuk hozzá a beáztatott mazsolát,  
a cukrot, a citrom levét és a héját, jól dolgozzuk össze. Lehűtve  
fogyasszuk.

### **KÓKUSZ GRILLÁZS**

1/2 kg kókuszreszelék, 2 csésze cukor, 1 csésze víz, 2 evőkanál  
vaj

A megforrosított vajba tegyük bele a kókuszreszeléket és pirítsuk  
aranybarnára. Keverjük össze a vizet és a cukrot és forraljunk  
sűrű szirupot. Öntsük a szirupot a kókuszra és keverjük össze.  
A grillázs akkor jó, ha darabossá válik.

### **KÓKUSZGOLYÓK**

kb. 50 golyó

1/2 kg kókuszreszelék, 3 csésze cukor, 1 csésze vaj, késhegynyi  
kámfor (patikában kapható), késhegynyi őrölt fehér bors, csipet só

Lassú tűzön kevergessük a kókuszt a cukorral, míg össze nem  
olvad. Adjuk hozzá a vaját, a kámfort, a fehér borsot és a sót.  
Dolgozzuk össze, és ha kihűlt gyúrjunk golyócskákat.

### **KÓKUSZOS GOLYÓK**

kb. 50 golyó

1/2 kg kókuszreszelék, 3 csésze liszt, 3 csésze porcukor, 1 csésze  
vaj

A felolvasztott vajban pirítsuk világosbarnára a lisztet. Adjuk  
hozzá a kókuszreszeléket és pirítsuk egészen barnulásig. Ami-  
kor kihűlt, keverjük bele a porcukrot. Jól gyúrjuk össze és  
formázzunk belőle apró kis golyókat.

### **MÁGIKUS KÓKUSZ KOCKÁK**

1 doboz (2 tubus) kondenzált tej, 1 púpozott csésze kókusz-  
reszelék, 1/2 kg zsúrkenyér, késhegynyi só, pár csepp vanília  
esszencia, néhány csepp sárga ételszínező



A kenyér héját vágjuk le, majd szeleteljük fel 2 centiméteres darabokra. Keverjük össze a vanília esszenciát, a színezőt és a sót a kondenzált tejjel. Mártsuk meg a kenyérszeleteket a tejben, hengergessük meg az őrölt kókuszdióban és grillezzük aranybarnára. Melegen szervírozzuk. (Drótrácson süssük.)

### **KÓKUSZOS SÜTEMÉNY**

1 tubus kondenzált tej, 1 csésze liszt, 2 teáskanál cukor, 4-5 evőkanál kókuszreszelék, 1 csésze tej, 1 teáskanál sütőpor, késhegynyi szódadikarbóna, 6 teáskanál vaj, 1 mokkáskanál sárga ételszínező, 1 mokkáskanál vanília esszencia, a sütemény tetejére meggy málna vagy sárgabarack dzsem, díszítéshez cseresznye vagy meggy

Verjük fel együtt az olvasztott vaját, a sárga színezőt, az esszenciát, a kondenzált tejet, valamint a tejet és keverjük össze az átszitált és a szódadikarbónával valamint a sütőporral elkevert liszttel, cukorral és a kókuszreszelék felével. Töltsük a masszát bevajazott, belisztezett tepsibe, forró sütőben (250-300 °C-on) süssük meg. Ha kihűlt, tetszőleges dzsemmel kenjük be, majd hintsük meg az előzőleg aranybarnára pörkölt kókuszreszeléssel. Minden egyes sütemény közepébe nyomjunk egy-egy szem cseresznyét vagy meggyet.

### **KÓKUSZOS, MANDULÁS MALL PURA**

kb. 16-18 pura

5 bögre tej (1 1/2 liter), 7 evőkanál liszt, 3/4 csésze tej, 1 evőkanál pörkölt mandula, 2 evőkanál pirított kókuszreszelék, vaj a sütéshez, 3/4 kg cukor, 2 bögre víz

Forraljuk a tejet, állandó kevergetés mellett, míg teljesen besűrűsödik, majd hűtsük le. Keverjük simára a lisztet a 3/4 csésze tejjel és adjuk a besűrített tejhez. Készítsünk a cukorból és vízből ragacsos szirupot. Vegyük le a tűzről. Melegítsünk kevés vaját serpenyőben, öntsünk bele a keverékből egy kanálnyi és lapítsuk palacsintaformájúra. Amikor az egyik fele megbarnult és ropogós lett a széle, fordítsuk meg, de vigyázzunk, hogy ez az oldala már ne barnuljon meg. Tegyük néhány percre meleg szirupba, majd vegyük ki. Rakjuk szerviztálra és a purák barna oldalát hintsük meg összevágott pörkölt mandulával és aranyszínűre pirított kókuszreszeléssel. Forrón tálaljuk reggelihez.

## **Sütemények és kekszek**

### **MANDULÁS SÜTEMÉNY**

2 evőkanál sűrített tej, 10 evőkanál liszt, késhegynyi só, 5 evőkanál hámozott őrölt mandula, 1 csésze tej, 1 teáskanál sütőpor, késhegynyi szóda-bikarbóna, 3 evőkanál vaj, 1/2 mokkáskanál sárga ételszínező, 1/2 mokkáskanál mandula esszencia

Kavarjuk el az olvasztott vaját, a sűrített tejjel, a tejjel, a sárga színezővel és a mandula esszenciával, majd keverjük össze az átszitált, sóval, szóda-bikarbónával, sütőporral elegyített liszttel és az őrölt mandulával. Vajazzunk be egy kerek (kb. 20 centiméteres átmérőjű) tortasütőt és hintsük be liszttel. Öntsük bele a masszát és forró sütőben (250-300 °C-on) süssük, míg a belészúrt tú száraz marad. Hűtsük le, majd szórjuk be porcukorral és szeleteljük fel.

### **CSERESZNYÉS SÜTEMÉNY**

1 tubus kondenzált tej, 25 dkg (kis üveg) cseresznye befőtt, 10 evőkanál liszt, 1 teáskanál sütőpor, késhegynyi szóda-bikarbóna, 3 evőkanál vaj, 1/2 csésze víz, egy csipetnyi só, 1/2 mokkáskanál számo-ca esszencia, 10 evőkanál porcukor, 1 1/2 evőkanál melegvíz, 1/2 mokkáskanál piros ételszínező, 8-10 szem cseresznye dekorációnak

Kavarjuk el a kondenzált tejet, a vízzel, az olvasztott vajjal és a számo-ca esszenciával. Keverjük hozzá az átszitált, sóval, sütőporral és szóda-bikarbónával elegyített lisztet, valamint a kima-gozott, levétől lecsöpögtetett cseresznye befőttet. Béleljünk egy (kb. 25 centiméteres) kerek tortasütőt vajazott zsírpapírral és öntsük bele a keveréket. Mérsékelt hőfokon (180-200 °C-on) süssük, míg a belészúrt tú száraz marad. Hűtsük ki. Kavarjuk ki a porcukrot, a piros színezőt és a melegvizet egyenletes simára. Ha túlságosan sűrű lenne, tegyük egy forró vizes serpenyő fölé, hogy a porcukor megpuhulhasson. Öntsük a sütemény tetejére és hagyjuk megdermedni. Cseresznyeszemekkel díszítsük.

### **CSOKOLÁDÉS SÜTEMÉNY**

1 tubus kondenzált tej, 9 evőkanál liszt, 1 teáskanál sütőpor, 1 késhegynyi szóda-bikarbóna, 3 evőkanál vaj, 1/2 csésze víz,

néhány csepp vanília esszencia, csipetnyi só, 2 evőkanál kakaó, a dekorációhoz pár szem cseresznye vagy meggy

Szitáljuk át a lisztet. Kavarjuk el együtt a tejet, olvasztott vaját, vizet és a vanília esszenciát. Adjuk a liszthez a sütőport, a szóda-bikarbónát, a sót és a kakaót. Alaposan dolgozzuk össze a vajas tejet a sütőporos liszttel. Vajazzunk be egy négyzet alakú tortasütőt, tegyünk alá zsírpapírt és hintsük meg liszttel. Öntsük bele a keveréket és mérsékelt meleg (180-200 °C) sütőben süssük meg. Akkor kész, ha a beleszúrt tű száraz marad. Ha a megsült massa kihűlt, szeljük le belőle két szeletet a morzsakészítéshez. Ezután vágjuk a süteményt vízszintesen három részre, (kétrétegűre), és rétegenként kenjük be csokoládékrémmel. Csokoládéöntettel leöntve, díszítsük cseresznye- vagy meggy szemekkel.

A csokoládé krém

4 evőkanál vaj, 4 evőkanál porcukor, 2 púpos evőkanál kakaó, 4 teáskanál hidegvíz

A lágy vajhoz, adjunk kakaót, porcukrot, vizet és addig keverjük, míg puha, sima krémet kapunk. Ezzel a krémmel kenjük be a tortalapokat valamint a sütemény oldalát. Csokoládémázzal leöntve szórjuk be süteménymorzsaival a sütemény oldalait.

A csokoládé öntet

10 dkg főzőcsokoládé, 2 evőkanál cukor, 2 evőkanál víz, 1 teáskanál vaj, 1 teáskanál víz

A cukorból és vízből főzzünk sűrű szirupot. Tördeljük bele a főzőcsokoládét és keverjük, míg elolvad. Vegyük le a tűzről, adjuk hozzá a vajat és kavarjuk a sűrűsödés kezdetéig. Ezután keverjük hozzá egy teáskanálnyi vizet, s ha az öntet megfelelően sima, akkor vonjuk be vele a süteményt.

## SZILVÁS SÜTEMÉNY

2 csésze liszt, késhegynyi só, 2 teáskanál sütőpor, 1 teáskanál szóda-bikarbóna, késhegynyi reszelt szerecsendió, 3/4 kg szilva, 1 evőkanál hámozott mandula, 1 evőkanál mazsola, 5 evőkanál vaj, 1/2 evőkanál karamell szirup, 2 csésze tej, 3 evőkanál cukor, 1 tubus kondenzált tej (20 dkg)

Az átszitált lisztet elegyítsük el a sóval, a sütőporral, a szóda-bikarbónával és a reszelt szerecsendióval. Keverjük krémmé a vajat és a cukrot, majd szórjuk bele a lisztes keveréket. Ezután

adjuk hozzá a (lisztben meghengergetett) feldarabolt szilvát, a kondenzált tejet, a karamell szirupot és a tejet, majd az egészet keverjük puha állagúvá. Zsírpapírral béleljünk ki egy tortaformát, szórjuk meg liszttel. Öntsük a masszát bele és mérsékelt hőfokon süssük, míg a beleszúrt tű száraz marad. Ez a sütemény két hétig eltartható. (A karamellszirup elkészítéséhez tegyünk 1 teáskanál cukrot serpenyőbe és süssük barnára, majd adjunk hozzá 1 evőkanál vizet és kavargassuk, míg a karamellezett cukordarabok feloldódnak.)

### **PANÍRRAL TÖLTÖTT DATOLYA LADDÚ**

15 golyó

1 evőkanál tejszín, 1 csomag mag nélküli datolya (400 g), 3 púpozott evőkanál kókuszreszelék, 1 1/2 csésze panír (házi készítésű sajt), 1/2 csésze porcukor, 1/2 teáskanál összetört kardamom

Melegítsük fel a tejszínt, adjuk hozzá a datolyákat. Hagyjuk kicsit állni, majd törjük össze a datolyákat, míg pépessé nem válnak. Szórjuk rá a kókuszreszelék felét. Vegyük le a tűzről és hagyjuk kihűlni. Osszuk 15 adagra. Tegyük a szétmorzsolt panírt, a cukrot és az összetört kardamomot egy lapos edénybe és készítsünk belőle finom pasztát. A pasztából alakítsunk 15 golyót. Vegyünk egy adag datolyát és lapítsuk el a tenyerünkben. Tegyük a középebe egy panír golyót, majd golyót képezve, burkoljuk azt be a datolyával. Hasonlóan készítsük el a többi golyót is, majd egyenként forgassuk meg mindegyiket a maradék kókuszreszelékben. A szervírozásig tegyük hűtőszekrénybe.

### **GAZDAG GYÜMÖLCS SÜTEMÉNY**

8 evőkanál apróra vágott kandírozott gyümölcshéj (citrom vagy narancs), 2 evőkanál hámozott mandula, 4 evőkanál mazsola, 8-10 szem cseresznye, 7 evőkanál cukor, 5 evőkanál vaj, 1 evőkanál méz, 1 tubus kondenzált tej, 1 csésze víz, 3 csésze liszt, egy csipetnyi só, 1 teáskanál sütőpor, késhegynyi szódadikarbóna, késhegynyi őrölt szegfűszeg, késhegynyi őrölt szerecsendió, késhegynyi őrölt fahéj

Keverjünk krémet a vajból és cukorból. Tegyük az összevágott gyümölcshéjat, a mézet, valamint a vizet egy serpenyőbe és forraljuk fel. Vegyük le a tűzről. Hűtsük le. Szitáljuk át a lisztet, és keverjük bele a sót, a sütőport, a szódadikarbónát, az őrölt szegfűszeget, a szerecsendiót és a fahéjat. Kavargassuk össze a kondenzált tejet, a krémnek kikevert vaját, és a lisztes keveréket.

Béleljünk ki egy tortakarikát, tegyünk alá bevajazott zsírpapírt. Öntsük a masszát a formába és mérsékelt meleg (180-200 °C-on) sütőben süssük meg. Szúrjunk bele egy tűt, s ha már nem ragad rá a massa, készen vagyunk. Drótrácson hűtsük le, majd tegyük egy légmentesen záródó dobozba. Négy óra elteltével szeleteljük fel és szervírozzuk.

### **APRÓ GYÜMÖLCSÖS SÜTEMÉNYEK**

1 tubus kondenzált tej, 1 csésze tej, 10 evőkanál liszt, 1 teáskanál sütőpor, késhegynyi szóda-bikarbóna, 3 evőkanál vaj, egy csipetnyi só, néhány csepp ananász esszencia, 1 evőkanál ananász befőtt, 1 evőkanál cseresznye, 1 evőkanál mazsola, 1 mokkáskanál sárga ételszínező

Kavarjuk ki a kondenzált tejet a tejjel, az olvasztott vajjal, az ananász esszenciával és a sárga színezővel. Adjuk hozzá az átszitált, majd a szóda-bikarbónával, a sóval és a sütőporral elegyített lisztet és jól keverjük össze. Vágjuk az ananászt apró darabokra, áztassuk be a mazsolát, majd a kimagozott cseresznyével együtt szórjuk meg liszttel és keverjük a sütemény-masszába. Vajazzunk ki 3 kis szögletes süteményes formát és szórjuk meg azokat is liszttel. Öntsük a süteménykeveréket a formákba és mérsékelt lángon (180-200 °C-on) süssük meg. Szúrjunk egy tűt a tésztába, ha száraz marad, a sütemény készen van. Hűtsük le és légmentesen záródó dobozba tegyük el. Apró szeletekre vágva teához szervírozzuk.

### **SZAMÓCÁS SÜTEMÉNY**

1 tubus kondenzált tej, 10 evőkanál liszt, 1/2 csésze tej, 1 teáskanál sütőpor, késhegynyi szóda-bikarbóna, 3 evőkanál vaj, késhegynyi só, 1 mokkáskanál sárga ételszínező, néhány csepp szamóca esszencia

Kavarjuk ki az olvasztott vajjal, a tejjel, a kondenzált tejjel, a sárga színezővel, valamint a szamóca esszenciával. Adjuk hozzá az átszitált lisztet, só, szóda-bikarbóna és sütőpor keverékét. Zsírpapírral béleljünk ki egy tortaformát. Öntsük bele a masszát, és mérsékelt hőfokon (180-200 °C-on) süssük meg a süteményt. Akkor vagyunk kész, ha a tű kihúzva száraz marad. Hűtsük le, töltsük meg szamócás krémmel, öntsük le rózsaszín cukormázal, majd a fehér-zöld krémmel díszítsük.

#### A szamócás krém

4 evőkanál vaj, 4 evőkanál porcukor, 1 evőkanál szamócadzsem, 1 mokkáskanál vörös ételszínező, néhány csepp szamóca esszencia, 1 evőkanál pörkölt, őrölt mandula

Keverjük a vajat a porcukorral puha krémmé, adjuk hozzá a szamócadzsemet, a vörös színezőt és a szamócás esszenciát. Töltsük meg a süteményt és kenjük az oldalára is, majd az oldalát szórjuk be világosbarnára pörkölt mandulaőrleménnyel. Kenjük egy kis dzsemet a sütemény tetejére és rózsaszínű cukormázát öntsünk rá.

#### A rózsaszínű cukormáz

1 csésze porcukor, 1 evőkanál víz, egy kevéske vaj, néhány csepp piros ételszínező

Forró vízzel teli edény felett főzzük addig a hozzávalókat, míg elolvadnak. Öntsük a mázat azonnal a süteményre és hagyjuk megdermedni.

#### A fehér és zöld krém

2 teáskanál vaj, 1 csésze porcukor, néhány csepp zöld ételszínező

Kavarjuk ki a vajat és a porcukrot sima krémmé. A fehér krém felébe tegyünk zöld színezőt, és szépen dekoráljuk vele a süteményt.

### **DIÓS CSOKOLÁDÉ SÜTEMÉNY**

1 tubus kondenzált tej, 10 evőkanál liszt, 1 evőkanál kakaó, 1 teáskanál sütőpor, késhegynyi szódabikarbóna, 3 evőkanál vaj, néhány csepp vanília esszencia vagy vaníliás cukor, 1 csésze tej, egy csipetnyi só

Keverjük össze az átszitált lisztet a kakaóval, a sütőporral és a szódabikarbónával. Dolgozzuk jól össze a tejet, az olvasztott vajat, a kondenzált tejet és a vanília esszenciát, majd adjuk hozzá a lisztes keveréket, és az egészet addig kavarjuk, míg simává, csomómentessé nem válik. Vajazzunk be egy kerek tortaformát és lisztezzük meg. Töltsük bele a keveréket és mérsékelt hőfokon (180-200 °C-on) süssük meg. Szúrjunk bele egy tűt, ha száraz marad kihúzva, készen vagyunk. Tegyük a süteményt egy légmentesen lezárt dobozba 4-6 órára. Ezután vágjuk három rétegre (négy részre), és töltsük meg a következő krémmel.

A kakaós krém

4 evőkanál vaj, 4 evőkanál porcukor, pár csepp vanília esszencia, 1 evőkanál kézmeleg víz, 2 teáskanál kakaó

Keverjük a vaját és a porcukrot krémmé, adjuk hozzá a vanília esszenciát, a kakaót és a vizet és kevergessük míg homogén lesz.

A csokoládé öntet

1 csésze porcukor, 2-3 teáskanál víz, egy kis darabka vaj, 1 teáskanál kakaó, 1 csésze dió

Tegyük a porcukrot, a vizet, a vaját és a kakaót egy serpenyőbe és forró vizes edény fölött kavargassuk krémes állagúvá. Öntsük a csokoládéöntetet a süteményre és hagyjuk rajta megdermedni. A sütemény oldalát durvára őrölt és megpörkölt dióval burkoljuk be.

## KAKAÓS SÜTEMÉNY

2 tubus kondenzált tej, 18 evőkanál liszt, 2 teáskanál sütőpor, késhegynyi szódobikarbóna, 6 evőkanál vaj, 1 csésze víz, pár csepp vanília esszencia, egy csipet só, 4 evőkanál kakaó

Verjük fel a tejet az olvasztott vajjal, a vízzel és a vanília esszenciával. Keverjük hozzá az átszitált és a sütőporral, szódobikarbónával, sóval és kakaóval elegyített lisztet. Addig kavarjuk, míg csomómentessé nem válik. Vajazzunk be egy süteményes tepsit és hintsük meg liszttel. Öntsük bele a masszát és mérsékelt sütőben (180-200 °C-on) süssük meg. Vegyük ki a sütőből és hagyjuk kihűlni. Szeljünk le egy szeletet a süteményből, süteménymorzsa-készítéséhez. Vágjuk a süteményt keresztbe, három részre és kenjük meg csokoládékrémmel.

A csokoládékrém

8 evőkanál vaj, 7 evőkanál porcukor, 3 evőkanál kakaó, 8 teáskanál hideg víz

Keverjük habos, könnyű krémmé a vaját a kakaóval, a porcukorral és a vízzel. A krémmel kenjük meg a süteményt, valamint az oldalát is. A sütemény oldalát süteménymorzsaival burkoljuk be.

A csokoládéöntet

1 tábla étcsokoládé, 2 evőkanál porcukor, 1 evőkanál kakaó, 2 evőkanál víz, egy kevéske vaj

Keverjük el a kakaóport vízzel és cukorral és főzzük sűrű sziruppá. Tördeljük bele az étcsokoládét és addig kavargassuk, míg felolvad. Vegyük le a tűzről és kavargassuk tovább a csokoládés szirupot, míg besűrűsödik. Hűtsük le és keverjük bele a vaját, egy kávéskanálnyi vizet és melegítsük, míg sima lesz. Öntsük a sütemény tetejére és hagyjuk pihenni.

### **ANANÁSZOS SÜTEMÉNY**

1/2 tubus kondenzált tej, 1 púpos csésze liszt, 3 csésze cukros tejszínhab, 1 teáskanál sütőpor, késhegynyi szóda-bikarbóna, 3 szelet ananászbefőtt, 1/2 csésze ananász szirup, 2 evőkanál vaj, pár csepp vanília esszencia, 1 csésze tej, néhány szem cseresznye

Verjük fel a kondenzált tejet, az esszenciát és az olvasztott vaját, majd keverjük össze az átszitált és a sütőporral valamint a szóda-bikarbónával elegyített lisztet. Kenjünk be egy szögletes tepsit vajjal és hintsük meg liszttel. Öntsük bele a masszát és mérsékelten meleg (180-200 °C-os) sütőben süssük meg. Hűtsük le, és keresztben vágjuk háromfelé, hosszában pedig három hosszú darabra. Először ananász sziruppal locsoljuk meg mindegyik süteményszeletet, aztán kenjünk meg tejszínhabbal, szórjunk rá apróra vágott ananászt, majd ismét tejszínnel kenjük meg. Rétegezzük egymásra a szeleteket. Végezetül a süteményt cseresznye szemekkel és a megmaradt a tejszínnel díszítjük.

### **GRILLÁZS**

1 evőkanál mandula, 1 evőkanál kesudió, 1 evőkanál földimogyoró, 1 evőkanál dió, 1 csésze cukor, 2 teáskanál vaj, 6 zöld kardamom

A magvakat mérsékelten meleg sütőben kicsit pirítsuk meg, majd daráljuk meg vagy vágjuk apróra. Olvasszunk cukrot, pirítsuk aranyárgára. Adjuk hozzá a darált magvakat, a vaját, az összetört kardamom magokat és az egészet jól keverjük össze. Öntsük egy olajozott márványra vagy deszkára, és olajozott sodrófával gyorsan nyújtsuk ki 2-3 mm vékonyra. Közvetlenül ezután vágjuk körülbelül 2 cm széles és 5 cm hosszúságú csikokra. Csavaros üvegben tároljuk. Tíz napnál nem tartható tovább, mert meglágyul.

### **CSERESZNYÉS KEKSZ**

1 csésze liszt, késhegynyi só, 12 teáskanál vaj, 1 csésze porcukor, pár szem cseresznye a dekoráláshoz, 1-1 1/2 evőkanál tej, néhány csepp vanília esszencia vagy vaníliás cukor



Keverjük ki krémmé a vaját és a cukrot, majd adjuk hozzá az átszitált lisztet és sót. Ezután öntsük bele a tejet és a vanília esszenciát. Tegyük a masszát nyomózsákba és készítsünk apró fantáziadús formákat. Cseresznye darabokkal díszítsük, hagyjuk hűlni, míg megszilárdul. Mérsékelt meleg sütőben (180-200 °C-on) süssük aranybarnára. Drótrácson hűtsük le. Légmentesen záródó dobozban tároljuk.

### **KÓKUSZOS KEKSZ**

12 teáskanál vaj, 1/2 csésze porcukor, 2 csésze liszt, 1 csésze kókuszreszelék, 1 mokkáskanál sütőpor, 4-4 1/2 evőkanál tej

Kavarjunk puha krémet a vajból és a porcukorból, majd keverjük bele az átszitált lisztet és a sütőport. Adjuk hozzá a tejet és a kókuszreszelék háromnegyedét, és az egészet gyúrjuk tésztává. Nyújtsuk ki keksz-vastagságúra és vágjuk ki kekszvággóval. Kenjük be e kekszek tetejét tejjel és szórjuk meg kókuszreszeléssel. Mérsékelt meleg (180-200 °C-os) sütőben süssük 15 percig, míg világosbarna lesz. Hűtsük le.

### **CSOKOLÁDÉS MANDULÁS ROPOGÓS SÜTEMÉNY**

1 púpozott csésze liszt, késhegynyi só, 1 mokkáskanál szódabikarbóna, 1 csapott mokkáskanál tisztított borkő, 10 teáskanál vaj, 1 csésze porcukor, 1 csésze barna cukor vagy kristálycukor, 2-3 evőkanál tej, pár csepp vanília esszencia, 6 evőkanál hámozott mandula, 3 teáskanál kakaó

A lisztet szitáljuk át, majd keverjük el benne a szódabikarbónát, a tisztított borkőt, a kakaót és a sót. Krémes állagúvá dolgozzuk össze (kb. 10 percig) a vaját a cukorral, majd adjuk hozzá a tejet, a vanília esszenciát és keverjük ismét össze. Öntsük bele az átszitált száraz alkotórészeket. Ha túlságosan puha, hűtsük le. Osszuk a tésztát kis kerek golyókra, majd azokat egyenként lapítsuk le egy pohár belisztezett aljával. Valamennyi tetejét kenjük meg tejjel és szórjunk rá durvára őrölt mandulát, ezután ismét nyomjuk le a pohár aljával. Mérsékelt meleg sütőben (180-200 °C-os) süssük 10 percig. Hűtsük le és légmentes dobozban tároljuk.

### **KEKSZKÜLÖNLEGESSÉG**

1 1/2 csésze liszt, 1 mokkáskanál szódabikarbóna, 1 csapott mokkáskanál tisztított borkő, késhegynyi só, 10 teáskanál vaj, 1 csésze porcukor, 1 csésze barnacukor vagy kristálycukor, 3 1/2

evőkanál tej, 2 evőkanál őrölt mandula, 1/2 csésze hámozott mandula a díszítéshez, pár csepp vanília esszencia vagy vaníliás cukor

Szitáljuk át együtt a lisztet, a szódabikarbónát, a tisztított borkőt és a sót. Keverjük a vaját, a porcukrot és a barna cukrot finom krémmé, majd elegyítsük össze a tejjel. Adjuk hozzá az átszitált hozzávalókat, az esszenciát és a 2 evőkanál őrölt mandulát. Tépünk kis darabokat a tésztából és formáljuk belőlük kerek golyókat. Tegyük őket bevajazott tepsire egymástól 4-5 centire. Egy pohár belisztezett aljával lapítsuk le a golyókat vékony lapokká. Mindegyik kekszre tegyünk egy fél mandulát. Mérsékelt meleg sütőben (180-200 °C) süssük 15 percig. Hűtsük le és teához szervírozzuk.

### **SÓS KEKSZ**

8 teáskanál vaj, 1 csésze liszt, késhegynyi só, 1 mokkáskanál kámforkristály (gyógyszertárban kapható), 5 teáskanál tej

Szitáljuk át a lisztet. Keverjük ki krémmé a vaját, szórjuk bele a lisztet, a sót és a kámforkristályokat, majd az egészet alaposan dolgozzuk össze. Adjuk hozzá a tejet és gyúrjunk sima tésztát. Sodorjuk ki a tésztát vékonyra, majd cakkos szélű kekszszaggatóval vágjuk ki. Szurkáljuk meg a kekszeket egy tűvel. Mérsékelt meleg sütőben süssük halványsárgára. Hűtsük le és légmentes dobozban tároljuk.

## **Italok**

Indiában az étkezést a legtöbb esetben egy pohár víz felhőrpintésével kezdik, ugyanis a nagy melegben a jeges páni (víz) oltja a legtökéletesebben a szomjat. Szívesen fogyasztanak fehérjében gazdag tejet, édes és sós joghurtot, tejsavót, emellett sok valódi gyümölcslevet (almából, ananászból, citromból, mangóból, narancsból stb.), gyümölesturmixot, sörbetet, köményes vizet is isznak.

### **GYÜMÖLCS TURMIX**

A lehűtött, forralt, cukrozott tejhez keverhetünk bármilyen puha húsú gyümölcsöt, banánt, málnát, szedret, epret. Ízlés szerint fűszerezhetjük fahéjjal, vaníliás cukorral, szerecsendióval stb. Jól turmixoljuk össze és behűtve kínáljuk.

## **IVÓ JOGHURT**

Készíthetjük édesen vagy sósan. Az édes joghurt hozzávalói: joghurt, citromlé és cukor.

A sós joghurté: joghurt, só és csipetnyi bors. Mindkettőt alaposan keverjük ki és lehűtve fogyasszuk.

## **TEJSAVÓ**

A túró vagy sajt készítésénél visszamaradt savót ízesítsük őrölt borssal. A remek ízű üdítő ital hidegen a legjobb.

## **BANÁN NEKTÁR**

6 csésze tej, 3 érett banán, 4 evőkanál cukor, csipetnyi őrölt fahéj, csipetnyi őrölt késhegynyi szerecsendió, késhegynyi őrölt koriander, 1 teáskanál őrölt kardamom

A fűszerekkel együtt forraljuk fel a tejet. Nyomjuk péppé a banánt és keverjük simára a cukorral, majd tegyük a forró tejbe. Ha darabos maradt turmixoljuk le. Behűtve fogyasszuk.

## **ANANÁSZ PUNCS**

1 csésze cukor, 1 darabolt ananász konzerv, 1/2 csésze narancslé, 3 evőkanál citromlé, 1 üveg 2 deci szénsavas ásványvíz, 1 üveg 2 decis limonádé

Keverjük a cukrot az ananász konzerv levébe, majd melegítsük fel, amíg a cukor feloldódik. Ezután hűtsük le. Az ananász darabkákat vágjuk nagyon apróra kockákra. Keverjük össze a narancs- és a citromlevet. Tegyük a narancs és citrom dzsúsz keverékbe az ananászdarabkákat és öntsük hozzá a szirupot. Hűtsük le. Széles szájú poharakban kis gyümölcsvillákkal szolgáljuk fel. Mellé hideg szódát és limonádét adjunk.

## **SÁRGADINNYE SÖRBET**

2 nagy sárgadinnye, 1 citrom leve, 2 csésze cukor, 2 csésze tejszín

A meghámozott, szeletekre vágott sárgadinnye húsát törjük össze, adjunk hozzá citromlevet és cukrot. Keverjük össze alaposan, ha darabos maradt, turmixoljuk össze. Hűtsük le és öntsük a tetejére tejszínt.

## GÖRÖGDINNYE SÖRBET

1 görögdinnye, 1 citrom leve, 2 csésze cukor, 2 csésze tejszín

Ugyanúgy készül mint a sárgadinnye sörbet. Hidegen, jól behűtve kínáljuk.

## KÖMÉNYES VÍZ

10 bögre víz, 4 evőkanál apróra vágott mentalevél, 1 teáskanál csilipor vagy őrölt erős paprika, 4 evőkanál fehérekömény por, 1 teáskanál garam maszala, 1 teáskanál só, 3 evőkanál őrölt gyömbér, 10 db zöldsili vagy kicsi, hegyes erős zöldpaprika, 1-2 citrom leve, 4 evőkanál cukor, 1 teáskanál feketekömény por

Az őrölt gyömbért, az apróra vágott mentaleveleket és zöldsiliket, a csiliport, a garam maszalat, a sót, a cukrot valamint a fehér- és feketekömény port adagoljuk a vízhez. Jól keverjük össze, pihentessük két órán át. Adjuk hozzá a citromok levét. Szűrjük át finom lyukú szűrőn vagy egy muszlinkendőn. Hidegen kínáljuk sós sütemények mellé.

## *Szörpök és dzsemek*

### CITROMSZÖRP

1 kg citrom, 7 csésze cukor, 1 teáskanál citromsav, 3 csésze víz, késhegynyi tartósító

Csavarjuk ki a citromok levét. Oldjuk fel a meleg vízben a cukrot, adjuk hozzá a citromsavat és addig forraljuk, míg ragacsossá válik. Vegyük le a tűzről, szűrjük le, keverjük hozzá a citromlevet és a (egy kis meleg vízben elkevert) tartósítót. A szörpöt töltsük sterilizált palackokba és légmentesen dugaszoljuk be. Felhasználás előtt 8 napig érleljük.

### MANGÓ VAGY SÁRGADINNYE SZÖRP

1 kg érett mangó (helyette sárgadinnye), 75 dkg cukor, 1 evőkanál citromsav, 4 csésze víz, késhegynyi tartósító

A hámozott, szeletelt mangók vagy a sárgadinnye húsát zúzzuk péppé. Forraljuk együtt a cukrot és a vizet ragadósra, szűrjük át,

majd adjuk hozzá a citromsavat és a mangópépet, valamint egy kis vízben feloldott tartósítót. Főzzük 5 percig. Töltsük sterilizált palackokba és jól dugaszoljuk be őket. A palackokat hűvös sötét helyen tároljuk, ugyanis a fény árt a gyümölcs színének. Egy hét elteltével fogyaszthatjuk.

### **NARANCSSZÖRP**

10-12 nagy narancs leve vagy 4 csésze dzsúsz (narancslé), 6 csésze cukor, 3 vagy 3 1/2 teáskanál citromsav, késhegynyi tartósítót, pár csepp narancs esszencia, 3 csésze víz, 1 teáskanál narancsárga ételszínező

Készítsünk a cukorral és a vízzel ragacsos szirupot, keverjük össze a citromsavval, melyet előzőleg fél csésze vízben feloldotunk, ezután öntsük bele a narancslevet, az esszenciát és a színezőt. Szűrjük le. Oldjuk fel a tartósítót 2 teáskanál forró vízben, és azután keverjük össze a sziruppal elegyített narancs dzsússzal. Tegyük sterilizált palackokba és jól dugaszoljuk be. A palackokat hűvös száraz helyen tároljuk. Nyolc nap után fogyaszthatjuk.

(Ha a narancs dzsúszhoz késhegynyi só keverünk, nem lesz keserű.)

### **RÓZSASZÖRP**

4 csésze cukor, 5 csésze víz, 1 mokkáskanál citromsav, 1 teáskanál bíborkaktusz (speciális indiai színezőfesték) vagy piros ételfesték, néhány csepp rózsaszín esszencia

Készítsünk a cukorral és a vízzel szirupot, oldjuk fel a citromsavat. Vegyük le a tűzről és szűrjük le. Amikor lehűlt keverjük bele a színezőt és a rózsaszín esszenciát. Sterilizált palackokba töltjük és jól dugaszoljuk be.

### **ALMADZSEM**

1 kg rétesalma, 4 csésze cukor, 2 csésze víz, 2 teáskanál citromlé vagy 1 mokkáskanál citromsav

Hámozzuk meg, magozzuk ki és vágjuk szeletekre az almát, majd pároljuk vízben puhára. Adjuk hozzá a cukrot és a citromlét (vagy a citromsavat) és forró tűzön keverjük, míg dzsemmé nem áll össze. Hűtsük le egy kicsit és öntsük sterilizált üvegekbe, majd az üvegeket jól zárjuk le. Egy nap után fogyaszthatjuk.

## KÖRTEDZSEM

1 kg érett körte, 3 1/2 csésze víz, 1 mokkáskanál só, 4 csésze cukor, fél citrom leve vagy 1 mokkáskanál citromsav

Hámozzuk meg és vágjuk apró szeletekre a körtét, majd áztatjuk sós vízben. Vegyük ki és tegyük fel főni, míg megpuhul és a víz elpárolog. Adjuk hozzá a cukrot és a citromsavat, alacsony hőfokon főzzük a kocsonyásodásig. Forrón töltsük a sterilizált üvegekbe, és jól zárjuk le azokat.

## MANGÓ VAGY SÁRGADINNYE DZSEM

1 kg félérett mangó szelet vagy sárgadinnye, 3 1/2 csésze cukor, 1 csésze víz, 1/2 citrom leve vagy 1 mokkáskanál citromsav

Főzzük a mangó (sárgadinnye) szeleteket kevés vízben puhára. Adjuk hozzá a cukrot és kavargassuk, míg elolvad. Keverjük hozzá a citromsavat, és forró tűzön főzzük a dzsem kocsonyásodásáig. Egy kicsit lehűtve töltsük tiszta, légmentesen lezárható üvegekbe. Egy nap elteltével fogyaszthatjuk.

## MÁLNADZSEM

1 kg málna, 4 csésze víz, 5 csésze cukor, 1 citrom

A megtisztított málnát a vízzel nagyon lassan főzzük, míg megpuhul. Ezután törjük össze vagy turmixoljuk össze. Adjunk hozzá cukrot, citromlevet és forró tűzön kavargassuk, míg besűrűsödik. Ha hideg porcelántálba cseppentve megdermed, akkor kész. Tegyük üvegekbe, s az üvegeket azonnal zárjuk le.

## ALMAKOCSONYA

1 1/2 kg rétesalma, 6 csésze víz, cukor, 2 szegfűszeg, fél citrom leve

Vágjuk az almákat négyfelé és forraljuk szegfűszezes vízben, míg megpuhulnak. Paszírozzuk át. Mérjük le az almamasszát és fele mennyiségű cukrot tegyük hozzá. Öntsük bele a citromlevet és kavargassuk, míg elolvad a cukor. Forraljuk forró tűzön egészen addig, míg a próbaként hideg tálba cseppentett kocsonya gyorsan megdermed. Hűtsük le és tiszta, száraz üvegekbe töltsük.

## **Tartalom**

A VEGETÁRIÁNUSOK RÉSZARÁNYA / 5
AZ AHIMSZÁ KIALAKULÁSA / 6
DÚSAN TERMŐ FÖLD / 7
KASZTOKRA VONATKOZÓ ÉTKEZÉSI SZOKÁSOK / 8
AZ INDAI ÉTKEZÉS ETHOSZA / 10
REGIONÁLIS KONYHAMŰVÉSZET / 11
ÉDESSÉGEK BŐ VÁLASZTÉKA ÉS ÜNNEPEK ÉTELEI / 13
TEPLOMI PRASZÁDOK / 14
ITALOK / 15
GYÜMÖLCSÖK, ZÖLDSÉGFÉLÉK, HÜVELYESEK / 16
ÉTKEZÉSI SZOKÁSOK / 18
FŰSZEREK ÉS ÉTELADALÉKOK / 19
A LEGGYAKRABBAN ELŐFORDULÓ FŰSZEREK / 20
CURRY VAGY KARI?
MASZALA, A SPECIÁLIS FŰSZERKEVERÉK / 22
Alap maszala / 23
Garam maszala / 23
Fekete maszala / 23
Csát maszala / 24
MEGKÖZELÍTŐLEG AZONOS MENNYISÉGEK / 24
TEJTERMÉKEK / 25
Tisztított vaj, a ghi / 25
Joghurt / 25
Házi túró (cséna) és sajt (panír) / 26
Krémsajt / 27
Sűrített tej, a khoja / 27
A FŐZÉS NÉHÁNY EGYÉB ALAPANYAGA / 27
Kókusztej / 27
Paradicsom ketchup / 28
Zöldcsili-gyömbér paszta / 28
Házi ecet / 28

Karamell szirup / 29  
Hamis tamarindpüré / 29

#### FONTOS TIPPEK – HASZNOS TANÁCSOK / 29

##### LEVESEK / 30

Sajtos zöldség leves / 30  
Zöldségkrém leves / 31  
Sárgarépa krém leves / 31  
Zöldborsókrém leves / 31  
Spárgatök és mung bab krémleves / 32  
Krumplileves / 32  
Lencseleves / 33  
Spenótkrém leves / 33  
Paradicsom leves / 33  
Paradicsomkrém leves / 34  
Hideg almaleves / 34  
Hideg uborkaleves / 34

##### RIZSEK / 35

Főtt rizs / 35  
Párolt rizs / 35  
Fehér rizs / 35  
Kurkumás sárga rizs / 35  
Fűszeres rizs / 35  
Baszant rizs / 36  
Kukoricás rizs / 36  
Zöldborsós rizs / 38  
Zöldborsós földimogyorós rizs / 38  
Citromos rizs / 38  
Spenótos rizs / 39

##### PULÁVOK / 39

Zöldséges puláv / 39  
Zöldborsós sajtos puláv / 39  
Padlizsán puláv / 40  
Csicseriborsós puláv / 40  
Sajtos gomba puláv / 41  
Sajtos zöldbabos puláv / 41  
Gomba puláv / 41  
Zöldséges puláv sült krumpligolyókkal / 41  
Burgonya-kebab puláv / 42

##### ÉDES PULÁVOK / 43

Sárgarépa puláv / 43  
Sáfrányos puláv / 43  
Mangó puláv / 44  
Cseresznyés puláv / 44  
Kókuszos puláv / 45



KENYÉRFÉLÉK ÉS TÖLTÖTT LEPÉNYEK / 45

Csapáti / 46  
Egyszerű parátá / 46  
Karfiol parátá / 46  
Karfiolos parátá / 47  
Karfiol és panír parátá / 47  
Retek parátá / 48  
Csicseriboró parátá / 48  
Lepkeszeg parátá / 49  
Zöldborsó parátá / 49  
Burgonya parátá / 49  
Teljes őrlésű lisztből készített puri / 50  
Sima (fehér lisztből készített) puri / 50  
Tejszínes puri / 50  
Burgonya puri / 51  
Töltött burgonya puri / 51  
Retek puri / 51  
Dosza / 52  
Nán / 52  
Pandzsábi roti / 53  
Aludttejes kalács / 53  
Rizses zsemle / 54  
Fokhagymás kenyér / 54  
Barna kenyér / 54

KARIK / 55

Túrógolyó kari / 55  
Tejszínes krémsajtos kofta kari / 756  
Banánkrém kofta kari / 57  
Ananász kari / 58  
Kondenzált tej és zöldborsó kari / 58  
Muglai krumpli kofta kari / 58  
Gudzsaráti burgonya kofta kari / 59  
Vegyes hüvelyes kari lepkeszeg koftákkal / 60  
Goai zöld kari / 61  
Burgonya kari / 61  
Gomba kari / 62  
Sajtos zöldborsó kari / 62  
Pandzsábi sárgaborsó kari / 63  
Tök kofta kari / 63  
Sajtos uborkás kari / 64

BÁDZSIK / 65

Sárgarépa bádzsi / 65  
Maszolás sárgarépa bádzsi / 65  
Sárgarépás-hagymás bádzsi / 66  
Paprika bádzsi / 66  
Burgonya bádzsi / 66  
Paprika és burgonya bádzsi / 67  
Zöldborsós burgonya bádzsi / 67

Zöldborsós gomba bádksi / 67  
Hölgyujj bádksi / 68  
Maszalás hölgyujj bádksi / 68  
Spenót és lencse bádksi / 68  
Spenótos csicsriborsó bádksi / 69  
Spenótos zöldbab bádksi / 69  
Spenótos krumpli bádksi / 69  
Spenótos hagyma bádksi / 69  
Spenótos panír bádksi / 70  
Pattiszon bádksi / 70  
Vajas paradicsom panír bádksi / 71  
Mung bab kofta bádksi / 71

#### PADLIZSÁN BARTÁK ÉS TÖLTÖTT ZÖLDSÉGEK / 72

Paradicsomos padlizsán bartá / 72  
Kókuszos padlizsán bartá / 72  
Fokhagymás padlizsán bartá / 72  
Maszalás padlizsán bartá / 73  
Fűszerekkel töltött paprika / 73  
Krumplival töltött paprika / 74  
Rizzsel töltött paprika paradicsommártással / 74  
Töltött krumplik joghurtos szószban / 75  
Töltött paradicsomok krumpli chipsszel / 75  
Töltött hölgyujjak / 76

#### KRUMPLIS ÉTELEK / 76

Joghurtos burgonya / 76  
Párolt, fűszeres burgonya / 77  
Újburgonya fűszeres, sajtos bundában / 77  
Burgonyás karfiol / 77  
Fekete maszalás sült burgonya és karfiol joghurtban / 78  
Krumplikorongok paradicsomos szósszal / 78

#### BABBÓL KÉSZÜLT ÉTELEK / 79

Sült bab tháli / 79  
Savanyú bab / 79  
Fűszeres lahori bab / 80  
Szaft nélküli fehérbab / 81  
Szaftjára sült bab / 81  
Fekete maszalás szárazbab / 82  
Paradicsomos zöldbab / 82

#### DÁLOK / 83

Mung dál / 83  
Sült mung dál / 83  
Lencse dál / 84  
Aro dál / 84  
Öt ékszer dál / 85  
Raszam (dél-indiai sárgaborsó dál) / 85  
Királyi dál / 86

Vegyes dál / 86  
Fehér bab és csicseriborsó dál / 87  
Sárgaborsó dál / 87  
Sárgaborsó dál és panír / 87  
Dál palacsinta / 88

RAITÁK / 88  
Padlizsán raitá / 88  
Uborka raitá / 89  
Menta raitá / 89  
Hagyma raitá / 89  
Tök raitá / 90  
Paradicsom raitá / 90  
Burgonya raitá / 90  
Sárgarépa raitá / 90  
Galuskás raitá / 90  
Mazsolás édes raitá / 91

#### SNACKEK, HARAPNIVALÓK, ÍZLETES FALATOK / 91

Bundás zöldség pakora / 91  
Burgonya pakora / 92  
Padlizsán pakora / 92  
Panír pakora / 92  
Kenyér pakora / 93  
Gyümölcs pakora / 93  
Pandzsábi kacsori / 93  
Zöldség szamosza / 94  
Mung bab tekercecsek / 95  
Burgonya bonda (Dél-India) / 96  
Sárgarépa bonda / 96  
Delhi mathi / 97  
Pandzsábi mathi / 97  
Angyalok ujjai / 97  
Ropogós spenót / 98  
Ropogós banánkarikák / 98  
Klub szendvics / 98

KEBABOK / 99  
Mandula kebab / 99  
Mogyoró kebab / 100  
Csicseriborsó dál kebab / 100  
Energia kebab / 100  
Zöldségkrém kebab / 101  
Vegyes zöldségkrém kebab / 101  
Burgonyapüré kebab / 102  
Párszi krumpli kebab / 102  
Szikh uborka kebab / 103  
Gríz kebab / 103  
Rizs kebab / 104

#### CSATNIK / 104

Joghurtos menta csatni / 105

Paradicsom csatni / 105

Zöldparadicsom csatni / 105

Sárgarépa csatni / 106

Guava csatni / 106

Citrom csatni / 106

Alma csatni / 107

Szilvás-almás csatni / 107

Menta és őszibarack csatni / 107

Mangó csatni / 107

Banán csatni / 108

#### SALÁTÁK ÉS SAVANYÚSÁGOK / 108

Zöldbab saláta / 108

Uborka saláta / 109

Ecetes sárgarépa / 109

Olajos pácolt tök / 109

Gyöngyhagymák ecetben / 110

Töltött paprika savanyúság / 110

Cékla savanyúság / 110

Édes vegyes zöldség savanyúság / 110

Citrom savanyúság olajban / 111

Mangó savanyúság pandzsábi módra / 112

Töltött savanyú mangó sós lében / 112

#### ÉDESSÉGEK, DESSZERTEK / 113

##### HALAVÁK / 113

Mandula halavá / 113

Sárgarépa halavá / 114

Tök halavá / 114

Sahi búzadara halavá / 114

Istennek ajánlott halavá / 115

Banán halavá / 115

##### KHÍREK, FIRNIK ÉS CÉRNAMETÉLT ÉDESSÉGEK / 115

Rizs khír / 115

Rózsa ízű rizs khír / 116

Tök khír / 116

Sárgarépa khír / 116

Tejes firmi / 116

Joghurtos firmi / 117

Levére főtt cérnametélt / 117

Cérnametélt tejben / 117

Cérnametélt zarda / 118

Édes fárszi cérnametélt / 118

##### PUDINGOK / 118

Gyümölcs puding / 118

Sült gyümölcspuding / 119  
Királyi puding / 119  
Édes kukoricapuding / 120  
Szamócazselé puding / 121  
Gyümölcszselé puding / 121  
Narancs-kosár puding / 121  
Körte és mandula puding / 122  
Őszibarack puding / 123  
Kókusz puding / 123  
Gyümölcszel töltött vajastészta-kosár puding / 124

#### JÉGKRÉMEK ÉS BARFIK / 124

Kulfi faludhával / 124  
Mangó kulfi / 125  
Pisztácia jégkrém / 125  
Vanília jégkrém / 126  
Vaníliás gyümölcs jégkrém / 126  
Mandula és pisztácia barfi / 126  
Sárgarépa barfi / 126  
Csokoládé barfi / 127  
Mangó barfi / 127  
Kókusz khoja barfi / 127  
Narancsos khoja szeletek / 128

#### TÚRÓS ÉS KÓKUSZOS ÉDESSÉGEK / 128

Gulab dzsamun (túrógolyók rószaszirupban) / 128  
Raszagula (túrógolyók szirupban) / 129  
Bengáli raszagula / 129  
Raszaboli (kardamommal töltött túrógolyók szirupban) / 129  
Mazsolás túrókrém / 130  
Kókusz grillázs / 130  
Kókuszgolyók / 130  
Kókuszos golyók / 130  
Mágikus kókusz kockák / 130  
Kókuszos sütemény / 131  
Kókuszos, mandulás mall pura / 131

#### SÜTEMÉNYEK ÉS KEKSZEK / 132

Mandulás sütemény / 132  
Cseresznyés sütemény / 132  
Csokoládés sütemény / 132  
Szilvás sütemény / 133  
Panírral töltött datolya laddú / 134  
Gazdag gyümölcs sütemény / 134  
Apró gyümölcsös sütemények / 135  
Szamócás sütemény / 135  
Diós csokoládé sütemény / 136  
Kakaós sütemény / 137  
Ananászos sütemény / 138  
Grillázs / 138

Cseresznyés keksz / 138  
Kókuszos keksz / 139  
Csokoládés mandulás ropogós sütemény / 139  
Kekszkülönlegesség / 139  
Sós keksz / 140

ITALOK / 140  
Gyümölcs turmix / 140  
Ívó joghurt / 141  
Tejsavó / 141  
Banán nektár / 141  
Ananász puncs / 141  
Sárgadinnye sörbet / 141  
Görögdinnye sörbet / 142  
Köményes víz / 142

SZÖRPÖK ÉS DZSEMEK / 142  
Citromszörp / 142  
Mangó vagy sárgadinnye szörp / 142  
Narancsszörp / 143  
Rózsaszörp / 143  
Almadzsem / 143  
Körtedzsem / 144  
Mangó vagy sárgadinnye dzsem / 144  
Málnadzsem / 144  
Almakocsonya / 144