

INDIAI GASZTRONÓMIAI ÉS FŐZŐEST INDIAN GASTRONOMY AND COOKING SHOW

CSIRKE KEBAB (4-6 személyre)

300 g csirkehús (darált)
1 tk fűszerkeverék (garam masala)
½ tk piros chili por
½ tk őrölt koriander
½ tk őrölt római kömény
2 tk citromlé
½ tk szárított gyömbérpor
1 tk őrölt édeskömény
1 ek gyömbérpaszta
1 ek fokhagyma paszta
½ tk őrölt fekete kardamom
2-3 ek zsemlemorzsa
só ízlés szerint
2 ek olaj a sütéshez

Az összes összetevőt turmixban keverjük össze. Osszuk kis golyókra a keveréket. Formázzunk néhány centis kebabokat (ujjnyi méretű). Helyezzük őket egy kiolajozott tányérra. Egy serpenyőben melegítsünk olajat és ebben süssük aranybarnára a kebabokat úgy, hogy folyamatosan görgetjük őket.

Miután ferdén 2-3 darabra vágtuk az elkészült előételt, tálaljuk hagymakarikával és citromszeletekkel.



CHICKEN KEBABS (serves 4-6)

300 g chicken (boneless and minced)
1 tsp mixed spices powder (garam masala)
½ tsp red chili powder
½ tsp coriander powder
½ tsp cumin powder
2 tsp lemon juice
½ tsp dry ginger powder
1 tsp fennel powder
1 tbsp ginger paste
1 tbsp garlic paste
½ tsp black cardamom powder
2-3 tbsps bread crumb
salt to taste
2 tbsp cooking oil

Grind all ingredients in a mixer to make a fine paste. Divide the mince into small balls. Roll these small balls into 3-4 inches long kebabs (finger size). Place them on an oily plate. Heat the flat pan to medium heat. Pour some oil in it. Shallow fry these finger sized kebabs in it by continuously rolling them. Fry till they turn golden brown.

Serve these as a starter after cutting them on the slant (in 2-3 pieces) with onion rings and lemon pieces.

PARADICSOMOS, UBORKÁS ÉS FÖLDIMOGYORÓS RAITA (5-6 személyre)

½ kigyóuborka
2 paradicsom
2-3 újhagyma (feldarabolva)
800 g joghurt (simára keverve)
1 ek olívaolaj
só ízlés szerint
1 ek friss koriander vagy menta (finomra vágva)
30 g földimogyoró (sózott, piritott, összetörve)
¼ tk őrölt feketepeper

Hámozzuk meg az uborkát és vágjuk apró kockákra, akárcsak a paradicsomot. Keverjük össze őket a feldarabolt újhagymával, a joghurttal, olívaolajjal, sóval és borssal. Adjuk hozzá a finomra vágott koriander- vagy mentaleveleket és az összetört földimogyorót. Keverjük addig, amíg egy egyenletes állagot érünk el.

Hidegen tálaljuk, salátaként vagy köretként.



TOMATO, CUCUMBER AND PEANUT RAITA (serve 5-6)

½ cucumber
2 tomatoes
2-3 spring onions (coarsely chopped)
800 g natural yogurt (beat to smooth texture)
1 tbsp olive oil
salt to taste
1 tbsp fresh coriander or mint (finely chopped)
30 g peanut (salted, roasted and crushed)
¼ tsp ground black pepper

Peel the cucumber and chop finely into cubes. Chop the tomatoes into fine cubes. Put the cucumber, spring onions and tomatoes in a serving bowl. Combine smoothened yogurt, olive oil, salt and pepper with cucumber, tomatoes and spring onions. Mix all well, add the finely chopped coriander or mint leaves and mix well. Add crushed peanuts and mix

again to have even consistency.

Keep in the refrigerator and serve cool as a salad or a side accomplishment with the main meal.

Előadó:
KAMLESH SHARMA

Szép Kis India
1072 Budapest, Wesselényi u. 36.

Tel.: 345-0779, +36-30-663-1544

Fax: 345-0777

e-mail: fc@culinaris.hu

www.culinaris.hu

CULINARIS – ÍZAKADÉMIA
1036 BUDAPEST,
PERC U. 8.

2010. OKTÓBER 25.

ROGAN JOSH BÁRÁNY CURRY

(4-6 személyre)

3 ek sótlan vaj
1 kg bárány (felkockázva)
1 ek őrölt római kömény
1 ek őrölt koriander
1 ek őrölt kurkuma
1 ek chilipor
1 hámozott és lereszelt gyömbérgyökér
2-4 gerezd fokhagyma (hámozott és összetörve)
4 hagyma (közepes méretű, finomra vágva)
2 ek paradicsompüré
125 ml melegvíz
só ízlés szerint
60 ml tejszín (tetszőleges)
2 ek garam masala/őrölt fűszerkeverék
2 ek korianderlevél (friss, finomra vágva)

Olvasszuk fel a vajat közepes lángon, majd süssük elő benne a felkockázott bárányt. Tegyük félre az így előkészített húst. Kis lángon folyamatosan kevergetve fél percig pirítsuk a római köményt, koriandert, kurkumát, chiliport, gyömbért és fokhagymát. Növeljük a hőmérsékletet és tegyük vissza a húsokkákat, süssük 3-4 percig és adjuk hozzá a hagymát. Folyamatosan kevergetve adjuk hozzá a paradicsompürét, majd 2-3 perc múlva a vizet és a sót. Forraljuk fel, fedjük le és pároljuk addig, míg a hús megpuhul (kb. 55 perc). Keverjük bele a tejszínt és vegyük le a tűzről. Egy új serpenyőben keverjük a maradék olvasztott vajba a fűszerkeveréket, majd adjunk hozzá egy keveset a hús szaftjából, majd tegyük hozzá a korianderleveleket.

Melegen tálaljuk basmati rizzsel vagy bármilyen indiai kenyérrrel.



LAMB CURRY – ROGAN JOSH

(serves 4-6)

3 tbsps unsalted butter
1 kg lamb (boneless) cut into small cubes of 1.5" size
1 tbsp ground cumin
1 tbsp ground coriander
1 tbsp ground turmeric
1 tbsp chili powder
1 peeled and grated ginger root (1 inch)
2-4 garlic cloves (peeled and crushed)
4 onions (medium sized, finely sliced)
2 tbsps tomato puree
125 ml warm water
salt to taste
60 ml cream (optional)
2 tbsps garam masala/ground mixed spices
2 tbsps coriander leaves (fresh, finely chopped)

Melt unsalted butter over medium heat and surface fry the lamb pieces till it changes colour. Remove these meat pieces with a slotted spoon and keep aside. Lower heat to the minimum and add cumin, coriander, turmeric, chili powder, ginger and garlic. Stir and fry for 30 seconds. Adjust heat to medium and add the meat along with the juices. Stir

and fry for 3-4 minutes and add the onions. Now add the tomato puree – stir and cook for 2- 3 minutes. Add water and salt, bring to boil, cover and simmer until the meat is tender (about 55 minutes). Stir in the cream and remove from the heat (optional). In a separate pan add the mixed spices powder to the melted leftover butter, stir briskly over medium heat and transfer some of the gravy to this pan. Stir thoroughly so that all the spices are mixed fully then add to the meat and stir in the coriander leaves.

Serve hot with basmati rice or any Indian bread.

SAAGWALLA DHAL

(6-7 személyre)

200 g felezett moong dhal lencse
2 ek sótlan vaj vagy ghee
1 nagy hagyma (hámozott és finomra vágott)
1-2 friss zöld chili (hosszában felvágva)
2 fahéjrúd (darabokra törve)
½ tk őrölt kurkuma
½ tk garam masala
½ tk chilipor
½ tk őrölt kömény
só ízlés szerint
2 paradicsom (közepes méretű, feldarabolva)
600 ml melegvíz
2 ek olaj
½ tk fekete mustármag
2-3 gerezd fokhagyma (hámozott, finomra vágva)
2-3 szárított piros chili (feldarabolva)
100 g spenótlevél (feldarabolva)

Mossuk meg és áztassuk be a lencsét 1 ½ órára, majd szárítsuk le. Olvasszuk meg a ghee-t vagy a vajat közepes lángon egy teflonserpenyőben, majd ebben süssük meg a hagymát, zöld chilit és fahéjat, ameddig a hagyma aranybarna lesz (6-8 perc). Adjuk hozzá a kurkumát és a garam masalát és jól keverjük össze. Adjuk hozzá a lencsét, chiliport és a sót, alacsony lángon süssük 8-10-percig. Adjuk hozzá a római köményt és a paradicsomot, majd főzzük 3-4 percig.

SAAGWALLA DHAL

(serves 6-7)

200 g split moong dhal
2 tbsps unsalted butter or ghee
1 large onion (peeled and finely sliced)
1-2 fresh green chili (sliced in lengthwise)
2 cinnamon sticks (2-inch long, broken in 3-4 pieces)
½ tsp turmeric powder
½ tsp garam masala
½ tsp chili powder
½ tsp cumin powder
Salt to taste
2 tomatoes (medium sized, chopped)
600 ml warm water
2 tbsps cooking oil
½ tsp black mustard seeds
2-3 garlic cloves (peeled and finely chopped)
2-3 dried red chili (coarsely chopped)
100 g spinach leaves (chopped)

Wash and soak the dhal for 1 ½ hours and drain well. Melt the ghee or butter over medium heat in a non-stick or cast iron pan and fry the onion, green chili and cinnamon until the onions are turning their colour into golden brown (6-8 minutes). Add the turmeric and garam masala, stir and mix well. Add the dhal, chili powder and salt, stir and fry for 8-10 minutes over low heat. Add the cumin and the tomatoes, stir and cook for 3-4 minutes. Add the

Adjuk hozzá a vizet, forraljuk fel, majd fedjük le és fél órán át hagyjuk párolódni, miközben alkalmanként megkeverjük.

Közben melegítsünk olajat és pattogtasuk ki benne a mustármagokat. Adjuk hozzá a fokhagymát és hagyjuk kicsit megbarnulni. Adjuk hozzá a szárított chiliket és a spenótot, majd alaposan keverjük össze. Fedjük le a serpenyőt és 5 percig hagyjuk párolódni. Vegyük le a serpenyőt a tűzről és tálaljuk a lencsét rotival vagy basmati rizzsel.



water, bring it to boil, cover and simmer for 30-35 minutes, stirring occasionally. Meanwhile heat the oil over medium heat and fry the mustard seeds until they pop. Add the garlic and allow it to turn a little brown. Add the dried red chilies and then the spinach, stir and mix thoroughly. Cover the pan and simmer for five minutes. Remove the pan from the heat and transfer the dhal to the serving bowl.

Serve with parantha / roti or Basmati pilau / rice.

VERMICELLI PUDING

(5-6 személyre)

1 l tej (2,8%)
100 g piritott vermicelli
3-4 zöld kardamom
125 g cukor (vagy ízlés szerint)
150 g sűrített tej
szárított gyümölcsök (mandula, mazsola)
30 g kesudió vagy pisztácia
rózsavíz
sáfrány

Melegítsük fel a tejet egy mély serpenyőben és adjuk hozzá a zöld kardamomot. Forraljuk fel, majd tegyük bele a tészta. Pároljuk 10 percig, alkalmanként keverjük meg és vigyázzunk, nehogy leégjen a tej, vagy leragadjon a vermicelli. Mikor teljesen megfőtt és egyenletes masszává vált adjuk hozzá a cukrot és a szárított gyümölcsöket. Adjuk hozzá a sűrített tejet is, majd vegyük le a tűzről. Ízlés szerint cseppentsünk bele a rózsavízből.

Tálalhatjuk hidegen vagy melegen.

VERMICELLI PUDDING

(Serves 5-6)

1 l milk (2.8%)
100 g roasted vermicelli
3-4 green cardamoms (split open top)
125 g sugar (adjust to your taste)
150 g condense milk
dry fruits (almond flakes, raisins)
30 g cashew nut and pistachios
rose water
saffron



Heat the milk in a deep pan and add the green cardamom. Bring the milk to boil, then add the vermicelli. Simmer it for 10 minutes, stirring occasionally, taking care that the milk or vermicelli shouldn't stick to the bottom of the pan. When the vermicelli is fully cooked and becomes a homogeneous mixture, add the sugar and the dry fruits to it. Add condense milk, mix well and remove from the heat. Add the rose water and saffron to give aroma and taste.

Serve it hot or cold.

BASMATI RIZS CITROMMAL, CURRY LEVÉLLEL ÉS MUSTÁRMAGOKKAL

(4-6 személyre)

200 g basmati rizs
2 tk olaj a sütéshez
40 g sóltlan vaj
10-12 zöld curry levél
1 tk mustármag
1 citrom leve
½ tk őrölt kurkuma
só ízlés szerint
400 ml víz

Mossuk meg a rizst és áztassuk hideg vízbe 10-16 percre, majd alaposan szárítsuk le. Melegítsük fel az olajat a vajjal egy nehéz serpenyőben kis lángon. Tegyük bele a mustármagokat és, mikor elkezdnek pattogni, a curry leveleket is. Adjuk hozzá a rizst, és 2-3 percig folyamatosan kevergetve süssük. Adjuk hozzá a kurkumát és a sót, vegyük lejjebb a lángot és süssük további 2-3 percig. Adjunk hozzá kétszeres mennyiségű vizet és jól keverjük el. Forraljuk fel, majd fedjük le a serpenyőt és hagyjuk párolódni 10-15 percig. Vegyük le a lángról, adjuk hozzá a citromlevet, majd hagyjuk pihenni 5 percig a rizst.

Tálalhatjuk bármilyen indiai curry-vel.

LEMON AND CURRY LEAVES BASMATI RICE WITH MUSTARD SEEDS

(serves 4-6)

200 g basmati rice
2 tpsps cooking oil
40 g unsalted butter
10-12 green curry leaves
1 tsp mustard seeds
juice from one lemon
½ tsp turmeric powder
salt to taste
400 ml water

Wash the rice and soak in cold water for 10 to 16 minutes and drain thoroughly. Heat the oil in a heavy based pan with the butter over low heat. Add mustard seeds to the heated oil and when they start popping add the curry leaves. Add the rice, stir and fry over medium heat for 2-3 minutes. Add the turmeric powder and salt, adjust the heat to low, stir and fry for another 2-3 minutes. Add double amount of water and mix well. Bring to boil, cover the pan and simmer for 10-15 minutes without lifting the lid. Remove from the heat, add the lemon juice and keep the pot undisturbed for 5 minutes.

Serve it hot with any Indian curry/ vegetable/ meat/ chicken.

ITALOK / DRINKS



Demeter – Hanga
2009



Lasko

Phone: 345-0779, +36-30-663-1544
Fax: 345-0777
e-mail: fc@culinaris.hu
www.culinaris.hu

CULINARIS – FOODCLUB
H-1036 BUDAPEST,
PERC U. 8.
25. OCTOBER 2010

Előadó:
KAMLESH SHARMA
Szép Kis India
1072 Budapest, Wesselényi u. 36.



A Culinaris Ízakadémia számára a porcelánokat, az evőeszközöket és a terítéskultúra különféle kiegészítőit a **Haas & Czjzek** bocsájtotta rendelkezésünkre.
www.porcelan.hu

SIEMENS

