

Chapati (pane piatto semplice)

Ingredienti: 250 g di farina semintegrale di grano tenero, un bicchiere colmo di acqua tiepida, mezzo cucchiaino di sale, 2 o 3 cucchiaini di burro fuso, farina per stendere l'impasto, un cucchiaino di olio di sesamo o di arachidi.

Mescolare la farina con il sale, aggiungere l'acqua poco per volta mescolando e impastando fino a formare un impasto soffice ed elastico. Impastare energicamente per 5 minuti, formare una palla, coprire con un panno umido e lasciar riposare per un'ora.

Dividere l'impasto in 8 palle uguali. Stendere una palla con il matterello, formando un disco spesso circa 3 mm. Scaldare il tawa oppure una piastra per piadine, o alla peggio una padella antiaderente con fondo spesso. Quando è calda versarvi poche gocce d'olio e strofinarla usando un pezzo di carta da cucina ripiegato, asciugando così quasi tutto l'olio. Scuotere dal disco di pasta tutta la

farina in eccesso, mettere il disco sulla piastra e farlo cuocere finché non si formeranno delle bolle, quindi capovolgerlo; attendere pochi secondi e capovolgerlo di nuovo. Mentre il disco cuoce, schiacciarlo delicatamente e ripetutamente con un tovagliolo ripiegato, facendolo al contempo ruotare continuamente su se stesso.

Questa operazione serve a farlo gonfiare come un palloncino; attenzione a non romperlo, perché il vapore potrebbe scottarvi la mano. Continuare la cottura per circa 2 minuti, fino a che il lato a contatto con la piastra sarà coperto di bolle rossicce. Capovolgere nuovamente il disco; quando anche il secondo lato sarà abbrustolito ungere il disco da entrambi i lati con burro fuso, metterlo su un piatto e coprirlo con una scodella rovesciata.

Preparare allo stesso modo gli altri dischi, impilandoli poi sul piatto e coprendoli per mantenerli in caldo.

Pakora (verdure fritte in pastella)

Ingredienti: una melanzana tonda, una cipolla, 2 patate, 250 g di farina di ceci, un cucchiaino di semi di nigella, un cucchiaino di semi di cumino, un cucchiaino di curcuma in polvere, 2 cucchiaini di sale, ghee oppure olio di sesamo o di arachidi per friggere.

Tagliare la melanzana a fette rotonde spesse non più di 5 mm, sbucciare le patate e tagliarle a fette regolari spesse 3 mm, tagliare la cipolla a fette rotonde e dividere gli anelli di cipolla.

Preparare la pastella: mettere la farina di ceci in una terrina e mescolarla con le spezie e il sale, aggiungere acqua fredda poco per volta e mescolare energicamente fino ad avere una pastella vellutata non troppo fluida (deve poter aderire bene alle verdure); sarà necessaria all'incirca una tazza abbondante di acqua (poco

più di 1/4 di litro).

Porre al fuoco un wok o una padella profonda con abbondante ghee o olio. Quando l'olio è sufficientemente caldo, prendere una fetta di patata, immergerla nella pastella, lasciar sgocciolare la pastella in eccesso, tuffare la fetta nell'olio.

Friggere poche fette per volta, avendo cura che possano comodamente "nuotare" nell'olio e che cuociano uniformemente da entrambi i lati. Scolare le fette quando sono ben dorate e farle asciugare su carta da cucina. Procedere allo stesso modo con tutte le verdure, friggendo prima le patate, poi la melanzana e infine gli anelli di cipolla.

I pakora vanno serviti caldi, ma si possono preparare in anticipo e scaldare per qualche minuto in forno prima di servire.