

Рецепты бенгальской кухни.



1. Вступление.....	5
1.1 Особенности приготовления.....	5
2. Рецепты общие.....	6
2.1. Супы.....	6
Дал	6
Лал-шак суп	7
Сим-сабджи суп	8
Палак панир	9
2.2.Хлеб.....	10
Чapati	10
Пури	11
2.3. Закуски.....	12
Банана пакора	12
Микс пакора	12
Бегунь-чоп (пакоры с баклажанами)	12
Кулькиопи пакоры (пакоры из цветной капусты).	13
Баданопипакоры (пакоры из белокочанной капусты).	13
2.4. Блюда из овощей.....	13
Жаренные баклажаны (бегуль).	13
Кулькиопи сабджи (сабджи из цветной капусты).	13
Потл сабджи.	14
Сим сабджи.	15
Соабиль (блюдо из сои и картофеля).	16
Алу-кульуопи сабджи (сабджи из цветной капусты и картофеля).	16
Бегунь-сабджи (сабджи из баклажана).	17
Бадакопи-сабджи (сабджи из белокочанной капусты).	17
Колармуча (горькое блюдо из цветков банана, одно из любимых блюд Чайтаньи Махапрабху).	18
Шапла-панир сабджи (сабджи из панира и стручковой фасоли).	19

Олькопи-алу-сим сабджи микс (сабджи из капусты, картофеля и сима).	19
Шак.	19
Микс-сабджи.	19
Грин-папайа чаччори.	20
Потл-постл.	21
Бадагоби сабджи (сабджи из белокочанной капусты).	21
Сим чаччори.	22
Кичри.	22
Коликопи сабджи (сабджи из цветной капусты).	22
Грин-банана сабджи (катцкола).	23
Потл-раса (можно заменить цуккини).	24
Бин посто (блюдо из стручковой фасоли и картофеля).	24
2.5. Сладости и десерты.....	24
Приготовление кокосовой начинки.	25
Малпоя (пончики).	26
Паттисапта (одно из блюд из храма Джаганнатхи в Пури).	26
Пан кейк.	26
Гокулпитха.	26
Пакулпитха.	28
Банана бора.	30
Раойа Коконат Ладду.	31
Эплл джилепи.	32
Гулабджамуны.	33
3. Рецепты экадашные.....	34
3.1. Солёные блюда.....	35
Алурдам.	36
Панир сабджи.	36
Потэйто кабли.	36
Салат.	36

Сабур Полао.	36
Микс сабджи 2.	36
3.1. Сладкие блюда.....	37
Кэррот пайеш.	37
Роунд потэйто пайш.	37
Эппл пайеш.	38
Салат с ореховой пастой (любимое блюдо ЕС Джайпатаки Свами).	39
Свит памкин халауа.	40
Свит памкин пайеш.	40
Кэррот халауа.	41
Роунд потэйто халауа.	42
Огурцовое сабджи.	41
Свит памкин сабджи.	42

1. Вступление.

Этот репортаж не является профессиональным пособием по приготовлению, а лишь набросками рецептов и небольшим любительским фото-отчетом. Сразу стоит заметить, что добрая часть продуктов, используемых при приготовлении, практически недоступна в России, но некоторые из них вполне заменяемы «нашими» аналогами. Некоторые я указываю, некоторые – нет. В любом случае попробовать приготовить это стоит, а так же просто попробовать это стоит, ведь возможно, именно этими блюдами потчевали Шри Чайтанью Махапрабху его возлюбленные преданные. И так же медитирую на многочисленные игры с прасадом, описанные в Чайтанье-Чаритамрите, можно действительно ощутить вкус, которым наслаждались преданные в те времена. И уж тем более, оказавшись в Индии, стоит обязательно попробовать эти удивительные блюда. Но, даже не имея такой возможности, можно тщательно изучить ассортимент продуктов в российских супермаркетах и приготовить на своей кухне ни чем не уступающие бенгальским аналогам, блюда. Стоит, конечно, особенно поблагодарить тех замечательных преданных, которые согласились поведать нам эти рецепты. Общаясь с ними, я не только стал больше понимать в процессе приготовления, но так же и в глубоком таинстве приготовления прасада, священной пищи, приготовленной для Господа. Видя, с какой любовью и преданностью они готовят, мне стало стыдно за свой обычный подход к приготовлению, и это настроение, с которым они готовят, является, безусловно, ключевым моментом всего процесса. Этому стоит учиться всю жизнь, потому что можно добиться совершенства жизни, просто готовя прасад, и тем самым всегда приносить удовольствие Господу и Его преданным.

1.1. Особенности приготовления.

Все рецепты, приведенные здесь, рассчитаны на 3х-4х человек, с расчетом, что будет приготовлено 6-8 блюд, плюс рис. Рецепт приготовления риса я приводить не стал. В своем большинстве, рецепты довольно простые, и разнообразие достигается благодаря количеству блюд. Имея под рукой стандартный кухонный набор, вдвоем, можно приготовить до 10 блюд за 1,5 часа. По бенгальски, обычный обед – это целая гора риса, и несколько видов сабджи по краям тарелки, которые следует вкушать, перемешивая по очереди с рисом, правой рукой. Так же подаются закуски - пакоры, самосы и, возможно, сладкое. И так же можно приготовить один из видов лепешек, вроде чапати, или пури. Для улучшения пищеварения, в начале раздают по кусочку лайма, чили и свежего имбиря.

Бенгальская кухня, как впрочем, и вся индийская, славится щедростью и обилием перца чили в блюдах, что у нашего, непривычного желудка может вызвать, при регулярном употреблении, различные расстройства. Хотя в приведенных ниже рецептах количество чили сокращено в 2-3 раза, по сравнению с привычным количеством для индийцев, все же, его можно вообще исключить, либо использовать в одном или двух блюдах из всего приготавливаемого меню. Так же, практически все блюда готовятся на обычном растительном масле, а гхи уже добавляется под конец. В таком случае, эти блюда не только не уступают во вкусе, но и вполне безвредны для желудка.



2. Рецепты.

2.1. Супы.

Дал

1-й вариант:

50 гр. мунг-дала.

¼ зеленой папайи, порезанной длинными тонкими ломтиками (можно заменить горькой репой). Варить дал в 1 л воды, с солью (1/2 ч.л.), под крышкой. Через 45-50 мин он начнет развариваться, взбить миксером в однородное пюре. Затем добавить 1 лавровый лист, ½ ч.л. куркумы и ломтики папайи. Варить без крышки.

В отдельной сковородке обжарить, в 30 мл раскаленного растительного масла, 1 ч.л. зиры до коричневатого цвета. Затем вылить содержимое в кастрюлю с далом и варить до полной готовности (5-10 мин). В конце добавить небольшой пучок мелко порезанной кинзы.

2-й вариант:

50 гр. мунг-дала, сварить в скороварке (до 2-го пара).

100 гр. лау – бенгальский аналог кабачка. Соответственно, у нас – 100 гр. кабачка. Порезать кусочками.

В сковородке – 30 мл растительного масла. В него - 1 лавровый лист, ½ ч.л. семян зиры, ½ ч.л. соли и ½ ч.л. куркумы. Все обжаривать несколько секунд, затем положить дал и лау, влить 0,5 л воды и варить 5 мин. В конце – щепотку кинзы.



Лал-шак суп (Суп из базилика).

0,5 кг базилика хорошо промыть и мелко нарезать.

В толстодонной кастрюле раскалить 40 мл масла, добавить в него 1/2 ч.л. радхунибичи (индийская специя, можно опустить), обжаривать, помешивая 1 минуту. Затем положить базилик, 1/2 ч.л. соли, 1/4 ч.л. куркумы и 1/4 стручка чили. Влить 100 мл воды, перемешать, добавить 1 ч.л. муки, и тушить под крышкой 15 мин.



(Процесс измельчения шака)



Сим сабджи соуп.

250 гр. Сима. Обрезать кончики и порезать пополам.
2 картофелины, нарезанные дольками.



В толстодонной кастрюле раскалить 40 мл растительного масла, кинуть в него щепотку зиры, 1 ч.л. соли и обжаривать, помешивая, 2 минуты. Затем добавить картофель, 1 ч.л. куркумы и ½ ч.л. молотой зиры. Через 3 минуты влить 200 мл воды и тушить под крышкой еще 15 минут.



Палак панир.

Сварить 1/2 кг шпината и 1 помидор. Затем поместить в миксер, и взбить в однородную зеленую пасту.

Так же, отдельно, в миксере, приготовить томатную пасту из 1 помидора.

Порезать кубиками (1 см) 300 гр. Панира.

Поставить на огонь кастрюлю с 300 мл. воды, вскипятить, добавить 1 ч.л. соли и панир. Варить 5 минут. Затем снять с огня и слить воду.

Тем временем, в другой толстодонной кустрюле, раскалить 40 мл. растительного масла и положить в него 1 ч.л. зиры, 1/2 ч.л. сахара, 1 ч.л. соли, 1/4 ч.л. асафетиды и приготовленную заранее томатную пасту. Хорошо обжарить, и добавить 2 ч.л. сабджи-масалы. Затем выжать 1 лайм и влить взбитый шак с помидором и панир. Хорошо размешать и варить еще 5 минут. В конце добавить 50 гр. Сливочного масла.



2.2. Хлеб.

Чapati.

Добавить 1/4 ч.л. соли в 240 гр. пшеничной муки грубого помола. Постепенно вливая воду и месить рукой тесто, до образования нужной твердой консистенции. Скатать из получившего теста колбаску, разделить на 10 частей и раскатать каждую в лепешку (20 см в диаметре).



Обжаривать каждую лепешку с обеих сторон в чугунной сковородке, без масла. После того, как она прожарится, взять ее специальной прихваткой и подержать над открытым огнем. Лепешка должна вздуться.





Пури.

Выход 18 штук.

Смешать: 200 гр. Пшеничной муки тонкого помола, 200 гр. Пшеничной муки грубого помола, 2 ч.л. сахара, 1 ч.л. соли, $\frac{1}{4}$ ч.л. соды и 1 ст.л. растительного масла. Добавлять постепенно воду (около 100 мл) и месить до нормального тестообразного состояния. Затем очень хорошо месить получившее тесто около трех минут. Скатать колбаску и разделить на 18 кусочков. Сделать из них шарики и оставить на 25 минут. Затем смачивать шарики в небольшом количестве масла и раскатывать в лепешки. Обжаривать каждую по 30 секунд в кипящем масле.

2.3. Закуски.

Банана пакора.

1 зеленый банан и 1 картофелину сварить и охладить. Добавить 1 ч.л. имбирной пасты, немного чили (по вкусу), молотого арахиса и кинзы. Все смешать и растереть в пюре. Слепить маленькие (5 см в диаметре) котлетки. На выходе должно получиться около 7 штук. Обжарить их во фритюре, 3-4 шт. за раз.

Микс пакора.

Сварить и превратить в пюре 1 зеленый банан и 1 картофелину, как в предыдущем рецепте. 50 гр. эдэрут (пало), болгарский перец, зеленую папайю, капусту, морковь, помидор, немного чили, имбирь и кинзу натереть, смешать и добавить пюре из картофеля и банана. Затем положить 1 ч.л. соли, растереть и слепить котлетки. Обжарить во фритюре.

Бегунь-чоп (пакоры с баклажанами).

Половину маленького баклажана разрезать вдоль, дольками 1 см толщиной.



Взять 25 гр. нутовой муки, добавить $\frac{1}{4}$ ч.л. черной зиры, 1 ч.л. соли, $\frac{3}{4}$ ч.л. куркумы и медленно вливать воду, размешивая, до хорошей, густой консистенции для пакор.
В получившемся тесте хорошо обвалить баклажаны и обжарить во фритюре, переворачивая.

Кулькопи пакоры (пакоры из цветной капусты).

12 небольших соцветий цветной капусты сварить в подсоленной воде. Затем слить воду и дать немного остыть.

Тесто: в 50 гр. нутовой муки добавить ½ ч.л. соли и куркумы, пучок порезанной кинзы и подливать аккуратно воду, чтобы получилась необходимая консистенция средней густоты.

Теперь в подготовленном тесте надо хорошо обвалить соцветия капусты и выкладывать их в заранее подготовленное раскаленное масло для фритюра.

Баданопи пакоры (пакоры из белокочанной капусты).

Нашинковать 100 гр. капусты, добавить 1/2 ч.л. соли и хорошо растереть руками, чтобы немного выделился сок. Подготовить тесто так же, как и в предыдущем рецепте. Смешать капусту с тестом. Слепить котлетки и обжарить во фритюре до золотистого цвета.

2.4. Блюда из овощей.

Жаренные баклажаны (бегуль).

Резать дольками, в 1,5 см толщиной. Сложить в большую миску, засыпать солью, куркумой и хорошо обвалить.

Раскалить растительное масло и обжарить под крышкой до корочки.

Кулькопи сабджи (сабджи из цветной капусты).

1 маленький вилок цветной капусты, разломать на соцветия.

150 гр. панира, порезанного кубиками с ребром 1,5 см.

Масала: перемолоть 1 ч.л. семян камина с водой до образования пасты (джира); кусочек свежего имбиря (2x3 см), очистить, растереть в пасту, смешать с джирой. Отдельно мелко порезать 1 маленький помидор и 1 небольшой чили.

Раскалить 50 мл масла в толстодонной кастрюле, закинуть соцветия капусты, 1 ч.л. соли и куркумы. Обжаривать 10-15 мин, затем выложить на блюдо. В оставшемся масле обжарить панир до корочки и выложить на блюдо с капустой. В том же масле обжарить ½ ч.л. семян камина на сильном огне, до коричневого цвета, положить приготовленные заранее помидор и чили, 1 ч.л. соли и куркумы, щепотку асафетиды, имбирно-куминную пасту, немного воды. Все перемешать и варить пару минут. Затем добавить капусту и панир. Обжаривать 5 мин и влить 150 мл воды. Варить под крышкой несколько минут, в конце добавить кинзу (по вкусу).

Потл сабджи.

Потл – это овощ, по виду, напоминающий небольшой огурчик, зеленого цвета, с вертикальными светлыми полосками. По вкусу схож с цуккини, и поэтому легко им заменяем.



250 гр. потл (или цуккини).

Бадам – ореховая паста. Арахис тщательно растирается до пастообразной консистенции. При этом добавляется немного воды. Впрочем, того же самого можно достичь, используя блендер.



(вот так готовится паста из арахиса на простой бенгальской кухне)

Потлы очистить от шкурки специальным ножом для чистки. Сделать по 6-8 вертикальных, немного скошенных, надрезов. В случае с цуккини, просто порезать дольками.

Раскалить 30 мл масла, добавить потлы и обжаривать на среднем огне 5 мин, затем прибавить и накрыть крышкой. Обжаривать 8-10 мин, периодически помешивая. Когда потлы покроются корочкой, аккуратно выложить на блюдо. В оставшееся масло положить $\frac{1}{2}$ ч.л. семян камина и обжаривать до тех пор, пока они не потемнеют. Затем добавляем 2 ст.л. *бадам*, $\frac{1}{2}$ ч.л. соли, $\frac{1}{4}$ ч.л. куркумы. Все перемешать, добавить 30 мл воды и $\frac{1}{2}$ ч.л. молотого камина. Через 2-3 мин добавляем потлы, обжариваем 2 минуты, вливаем 100 мл воды, накрываем крышкой и ждем 10 мин. Готово!



(подготовка потлов и сима)

Сим сабджи.

Сим – зеленые стручки, внутри которых несколько зерен фасоли. Не знаю, есть ли в России такие, но можно попробовать заменить, например, замороженной стручковой фасолью. 250 гр. сим. У каждого стручка отрезаются кончики, затем стручок режется пополам. Раскалить 20 мл растительного масла, положить $\frac{1}{4}$ ч.л. черной зиры. Слегка обжарить и добавить сим, затем $\frac{1}{2}$ ч.л. соли и $\frac{1}{2}$ ч.л. куркумы, половинку чили, и накрыть крышкой. Тушить на среднем огне, периодически помешивая, 10 мин, до готовности.



Соабиль (блюдо из сои и картофеля).

250 гр. сои в кусочках. Замочить на 15 минут в холодной воде, затем отжать.

2 средних картофелины (можно и больше, особенно, в России), порезать, каждую на 8 частей. Смешать сою с картофелем, положить в сковородку, добавить 250 мл воды, и на огонь. На 20-25 мин. После этого дать остудить и выложить в дуршлаг.

Тем временем натереть на мелкой терке небольшой кусочек свежего имбиря и мелко порезать 3 небольших томата и половину стручка чили.

Когда соя с картофелем будут готовы, раскалить 30 мл растительного масла, кинуть $\frac{1}{4}$ ч.л. семян камина, 1 ст.л. имбирной пасты, чили и томаты. Так же 1 ч.л. соли и 1 ч.л. молотого кориандра. Все перемешать и добавить 150 мл воды, щепотку асафетиды и варить на сильном огне 5 мин. Потом кладем сою с картофелем и варим еще пару минут. Затем кладем чхана-масалу и 1 ст.л. аджинамото (это японская специя, можно опустить). Варим еще 10 мин, добавляем пучок нарезанной кинзы и 2 ст.л. гхи. Готово!

Алу-кульуопи сабджи (сабджи из цветной капусты и картофеля).

Половина небольшого вилка цветной капусты, разделенной на соцветия.

2 картофелины, средних размеров, порезанных на дольки.

Раскалить 30 мл масла и обжаривать картофель 10-12 минут. Тоже самое сделать в другой сковородке с соцветиями цветной капусты, добавив в нее $\frac{1}{2}$ ч.л. куркумы и $\frac{1}{2}$ ч.л. соли.

Масала: $\frac{1}{2}$ ч.л. куркумы, $\frac{1}{2}$ ч.л. молотого кориандра, $\frac{1}{2}$ ч.л. молотой зиры, $\frac{1}{2}$ ч.л. соли, 20 мл воды. Все хорошо перемешать.

Затем в сковородке раскалить 20 мл растительного масла, обжарить $\frac{1}{4}$ ч.л. семян зиры, добавить 1 мелко порезанный помидор и половинку чили, масалу, и обжаривать все 3 минуты, постоянной помешивая, на сильном огне в течении 3х минут. Дальше кладем капусту и картофель, перемешиваем, добавляем 200 мл воды и 1 стручок корицы. Тушить под крышкой еще 15 мин и готово!



Бегунь-сабджи (сабджи из баклажана).

1 небольшой баклажан, порезанный ломтиками, 3-5 см в длину.

В толстодонной кастрюле раскалить 40 мл растительного масла положить $\frac{1}{4}$ ч.л. черной зиры, добавить ломтики баклажана, 1 ч.л. куркумы и $\frac{1}{2}$ ч.л. соли. Обжаривать под крышкой, иногда помешивая 5 минут. Затем добавить щепотку свежей кинзы и потушить 2 минуты.

Бадакопи-сабджи (сабджи из белокочанной капусты).

$\frac{1}{2}$ небольшого вилок капусты, мелко нашинковать.

2 картофелины, порезанные кубиками 1x1 см.

Раскалить 30 мл растительного масла, бросить щепотку зиры, затем – картофель, 1 ч.л. соли, $\frac{1}{2}$ ч.л. куркумы, половину стручка чили, порезанного вдоль. Через пару минут добавить капусту, и еще через 2 минуты – немного воды (70-80 мл). Тушить под крышкой на сильном огне 10-12 минут. В конце добавить 1 ч.л. молотой зиры и свежую кинзу. Готово.



Колармуча (горькое блюдо из цветков банана, одно из любимых блюд Чайтаньи Махапрабху).

1 цветок банана, мелко порезать и варить под крышкой на сильном огне 5-6 минут. Затем вывалить в дуршлаг.

В 30 мл раскаленного растительного масла добавить 1 ч.л. семян горчицы (черных). Обжаривать 30 секунд и добавить цветок банана, 1 ч.л. соли и 1 ч.л. куркумы. Накрыть крышкой и тушить 15 минут. Затем добавить 1 ст.л. гхи и перемешать. Готово!



Шапла-панир сабджи (сабджи из панира и стручковой фасоли).

150 гр. панира порезать кубиками, с ребром 1,5 см.

Шапла – длинные зеленые стручки фасоли, у нас вполне заменяемы замороженной стручковой фасолью. Порезать на кусочки в 10 см, очистить, промыть, выложить на блюдо, засыпать ½ ч.л. соли, перемешать и отжать.

Масала: ½ ч.л. пасты имбиря, половина стручка чили, ½ ч.л. соли, ¼ ч.л. куркумы, ½ ч.л. молотого кориандра и 20 мл воды. Все хорошо перемешать.

В толстодонной кастрюле раскалить 40 мл растительного масла обжарить панир до корочки и выложить на блюдо. В том же масле обжарить ¼ ч.л. семян зиры. Затем добавить масалу, обжаривать 1 минуту. Затем – шаплу, так же обжарить, помешивая, 2 минуты. Далее – вкидываем панир, перемешиваем, вливаем 300 мл воды, накрываем крышкой и тушим 10 минут до готовности.

Олькопи-алу-сим сабджи микс (сабджи из капусты, картофеля и сима).

Шалгон (олькопи), 100 гр – разновидность капусты, заменяема любой имеющейся капустой.

2 картофелины, порезанные кубиками

100 гр. сима (заменяемо, например, зеленой стручковой фасолью или бами), как обычно, очищенных от кончиков и порезанных пополам.

Масала: 1 ч.л. имбирной пасты, половинку чили, ½ ч.л. соли и ¼ ч.л. куркумы.

Капусту и картофель кинуть в кипящее масло (30 мл), добавить ¼ ч.л. соли, ½ ч.л. куркумы.

Обжаривать, помешивая, 5 минут, добавить 250 мл воды и сим. Затем – масалу, и тушить все вместе 25-30 минут. За 5 минут до готовности, обжарить в отдельной сковородке, в небольшом количестве масла, ¼ ч.л. рандунибичи. После этого, добавить содержимое сковородки в сабджи. Приправить свежей зеленью. Готово!

Шак.

½ баклажана.

Шпинат, стручковая фасоль, картофель, сим – всего 200-300 гр.

Овощи порезать дольками.



В толстодонную кастрюлю, в 50 мл. раскаленного масла положить 2 лавровых листа, зиру (1 ч.л.), 1 ч.л. соли и 1 ч.л. куркумы. Затем вкинуть зелень и овощи и тушить 15 минут под крышкой. В конце добавить 1 ст.л. муки и $\frac{1}{2}$ ч.л. сахара.

Микс-сабджи.

300 гр. Разных овощей, порезанных на кусочки (картофель, цветная капуста, сим, кабачки, стручковая фасоль). Сварить все в скороварке.

В толстодонной кастрюле раскалить 40 мл растительного масла – 1 ч.л. масалы (семена зиры, аниса, горчицы, кориандра в равных пропорциях). Затем 1 ст.л. томатной пасты, 1 ст.л. горчицы, $\frac{1}{2}$ ч.л. куркумы, 1 ч.л. соли, 1 ч.л. сахара. Обжаривать 1 минуту. Затем вкинуть овощи, тушить 2-3 минуты, добавить 1 ст.л. муки и перемешать. Добавить 2 ст.л. мелко нарезанной зелени. Готово.

Грин-папайя чаччори.

200 гр. Зеленой папайи, мелко порезанной и сваренной в скороварке (до 2-го пара).

В толстодонной кастрюле раскалить 40 мл растительного масла всыпать $\frac{1}{4}$ ч.л. семян черной зиры, $\frac{1}{2}$ ч.л. соли, 1 лавровый лист, 1 ч.л. имбирной пасты, 1 ч.л. пасты из зиры, $\frac{1}{4}$ ч.л. сахара, $\frac{1}{2}$ ч.л. куркумы, 1 ст.л. томатной пасты. Все хорошо перемешать и обжарить. Затем вкинуть папайю и обжаривать, помешивая. В конце добавить щепотку кинзы.



Потл-постл.

5-6 потлов и 1 картофелину порезать на дольки 5 см в длину и сварить в скороварке. В толстодонной кастрюле раскалить 40 мл растительного масла положить 1 ч.л. зиры, 2 лавровых листа, 1 ч.л. соли, 1 ст.л. томатной пасты, 1/2 ч.л. куркумы, 1/2 ч.л. сахара, 1 ст.л. пасты из постл (постлидс). Затем добавить потлы с картошкой и тушить под крышкой 3 минуты. Картофель смять ложкой в пюре. В конце добавить свежую зелень (3 ст.л.).

Бадагоби сабджи (сабджи из белокочанной капусты).

200 гр. Белокочанной капусты нашинковать и сварить.

1 среднюю картофелину так же сварить и порезать на кусочки.

В 30 мл. раскаленного растительного масла добавить 1/2 ч.л. зиры, 2 лавровых листа, 1/2 ч.л. соли, 1 ч.л. имбирной пасты. Все обжарить, затем добавить 1 ст.л. томатной пасты, 1/2 ч.л. куркумы, 1/2 ч.л. сабджи-масалы и 1/2 ч.л. сахара. Далее, добавить овощи. Размять ложкой картофель в пюре. 2-3 минуты и готово. В конце 1/2 ч.л. гхи, 1/4 ч.л. гарам-масалы, и еще немного все обжарить, помешивая.



Сим чаччори.

200 гр. Сима, порезанного пополам и 1 картофелина.

В 30 мл. раскаленного сасла – 1 ч.л. зиры, 1 ч.л. имбирной пасты и 1 ч.л. пасты из зиры. Так же 1/2 ч.л. куркумы, 1/4 ч.л. асафетиды и 1 ст.л. томатной пасты. Когда все обжариться, закинуть сим и картофель. Обжаривать 1 минуту, затем влить 150 мл. воды, тушить 10-12 минут, добавить 1/4 ч.л. сахара, щепотку кинзы, перемешать, и готово.



Кичри.

1/4 стакана риса и 1/4 стакана мунг-дала. Важно, чтобы по объему количество риса равнялось количеству дала. Хорошо промыть.

150-200 гр нарезанных овощей (цветная капуста, белокочанная капуста, помидор, листья шпината, сим и др.)

Рис и дал засыпать в скороварку, добавить 2,5 стакана воды, вкинуть овощи и зелень и поставить на огонь. Так же добавить 2 лавровых и 1/2 ч.л. соли и 1/2 ч.л. куркумы. Когда пойдет пар во второй раз - значит готово. Добавить 1/2 ч.л. гхи и 1 ст.л. свежей зелени.

Так же раскалить в сковороде 50 мл. растительного масла, вкинуть 1/2 ч.л. зиры. Обжаривать 30 секунд. Затем содержимое сковородки влить в кичри. Все хорошо перемешать.



Коликопи сабджи (сабджи из цветной капусты).

¼ вилка цветной капусты, разделенной на соцветия. Обжарить в небольшом количестве масла.
1 картофелина – сварить и порезать на кубики.

В толстодонной кастрюле раскалить 40 мл растительного масла добавить 2 лавровых листа, ½ ч.л. имбирной пасты, семян зиры, соли и куркумы и 1 ст.л. томатной пасты. Все обжарить, помешивая, 1 минуту. Затем положить ½ ч.л. сабджи-масалы и вкинуть капусту и картофель. Картофель смять и добавить кинзу.



Грин-банана сабджи (катцкола).

2 банана, очищенные и порезанные на дольки 5 см. в длину и 1х1.

В толстодонной кастрюле раскалить 40 мл растительного масла – ½ ч.л. зиры, 2 лавровых листа, ½ ч.л. соли, 1 ч.л. имбирной пасты, 1 ч.л. пасты из зиры, 1 ч.л. куркумы, ¼ ч.л. асафетиды. Обжарить и добавить бананы. Обжаривать 200 мл. воды. Тушить 10-12 минут. В конце смять картофель ложкой.

Потл-раса (можно заменить цуккини).

1 картофелину обжарить и порезать на кусочки.

200 гр. Потлов, порезанных пополам и очищенных от кожуры и концов. Обжарить в небольшом количестве масла. Затем добавить ¼ ч.л. соли и ¼ ч.л. куркумы. Далее обжаривать 10-12 минут, иногда помешивая. Затем добавить картофель.

В оставшемся от потлов масле, обжарить 1 лавровый лист, ¼ ч.л. зиры на медленном огне, пока не пойдет легкий дымок и аромат зерен. Затем добавить 1 ч.л. имбирной пасты и ½ ч.л. пасты из зиры, ½ ч.л. соли, ½ ч.л. куркумы, ¼ ч.л. асафетиды и 1 ст.л. томатной пасты. Все перемешать и

обжаривать 1-2 минуты. Затем добавить потлы и картофель, 200 мл. воды и тушить под крышкой на среднем огне 5 минут. Картофель в конце аккуратно размять и добавить $\frac{1}{4}$ ч.л. гхи.



Бин посто (блюдо из стручковой фасоли и картофеля).

Сварить 500 гр. Зеленой стручковой фасоли и 100 гр. Картофеля, порезанного дольками. В 50 мл. раскаленного растительного масла вкинуть $\frac{1}{4}$ ч.л. семян черной зиры, 1 ч.л. соли, 1 мелко порезанный помидор, $\frac{1}{2}$ ч.л. куркумы и $\frac{1}{4}$ ч.л. сахара. Хорошо обжарить и добавить 1 ст.л. пасты из белых семян горчицы. Обжаривать еще 3 минуты. Затем положить фасоль и картофель еще на 5 минут. В конце добавить 2 ст.л. свежей кинзы.



2.5. Сладости и десерты.

Приготовление кокосовой начинки.

Эта начинка пригодится для многих последующих блюд.

Расчет приводится на 1 кокос.

Натереть на мелкой терке 1 кокос, добавить 150 гр. Сахара и поджарить, помешивая, на сильном огне, в течении 5 минут. Затем добавить 1 ст.л. пшеничной муки тонкого помола и ½ ч.л. молотого кардамона. Готово. Выложить на отдельное блюдо.

Малпоя (пончики).

Выход: 9-10 штук.

Смешать: 100 гр. Пшеничной муки тонкого помола, 50 гр. Манки, 75 гр. Сахара, ¼ ч.л. молотого кардамона, 1 ч.л. семян аниса (на любителя). Теперь долить немного молока, постоянно помешивая, до образования густой сметано-подобной консистенции. Оставить на 30 минут, а затем снова перемешать.

Налить достаточное количество растительного масла в чугунную сковородку для того, что бы каждый пончик в нем уверенно плавал. Затем убавить газ. Зачерпывать половником средних размеров тесто и быстро и аккуратно вливать в масло, что бы пончик получился правильных размеров. Очень быстро каждый малпой начнет всплывать и надуваться. Когда они прожарятся до коричневатого цвета, аккуратно выудить их, и оставить «отдыхать», дав стечь остаткам масла.



Паттисапта (одно из блюд из храма Джаганнатхи в Пури).

Смешать: 100 гр. Пшеничной муки тонкого помола, 50 гр. Манки и 50 гр. Сахара. Вливать молоко и перемешивать до образования «блинной» консистенции.

Скатать, заранее, в ладонях, колбаски из кокосовой начинки.



Хорошо разогреть чугунную сковородку и смазать маслом. Затем половником формировать блины, диаметром примерно 15 см. Не переворачивая его, подождать, пока блин хорошо прожариться. Затем с краю положить кокосовую начинку, и, аккуратно закатать лопаточкой блин вместе с начинкой. В конце можно смазать каждый паттисапт кхиром.





Пан кейк.

Выход: 6 штук.

1 чашка пшеничной муки тонкого помола, 2 ст.л. изюма, 75 гр. Сливочного масла, 1 ч.л. пекарского порошка, 1 ч.л. эссенции ванили. Все смешать и добавлять молоко до консистенции густой сметаны, подходящей для оладьев.

Приготовление яблочного джема: сварить 1 яблоко, разрезанное на 6 частей. Затем положить 50 гр. Сахара в хорошо разогретую толстодонную кастрюлю. Туда же положить и яблоко, и размять. Помешивать, на среднем огне, до образования джема. Затем добавить щепотку красителя, красного цвета.

Раскалить чугунную сковородку, налить в центр немного растительного масла. Выложить туда один половник теста и обжаривать на слабом огне под крышкой.

Готовый оладец смазать сливочным маслом, обмазать яблочным джемом и посыпать молотым, в кофемолке, кешью.



Гокулпитха.

Смешать 100 гр. Пшеничной муки тонкого помола, 50 гр. Сахара и 1 ч.л. растительного масла. Добавить немного молока и мешать до образования густой консистенции. Оставить на 30 минут. Сделать из кокосовой начинки котлетки. Хорошо обвалить в тесте и обжарить во фритюре, 5-6 минут. Затем, готовые гокулпитхи окунуть в сироп (см. сироп для гулабджамунов) на 10 минут. После этого выложить на блюдо и смазать густым кхиром.





Пакулпитха.

Смешать 100 гр пшеничной муки тонкого помола, щепотку соли и соды. Добавлять понемногу воды до образования густого теста. Месить несколько минут. Затем скатать в колбаску и разделить на 7 равных частей. Из каждой сформировать шарик, а затем, раскатать скалкой в круг, 10 см в диаметре. Положить в каждый по кокосовой начинке и слепить, подобно варенику.



Затем каждый «вареник» поместить в кипящее масло и обжаривать, переворачивая, на слабом огне.

В конце каждый пакулапитх можно смазать кхиром.



Банана бора.

100 гр. Пшеничной муки грубого помола, 75 гр. Сахара, 1 свежий банан, 75 гр. Натертого кокоса, ¼ ч.л. натертого кардамона и 1 ч.л. семян аниса, смешать и долить немного молока до жидкой тестообразной консистенции.



Взять рукой или столовой ложкой немного теста и вливать в кипящее масло. Боры быстро вздуются и превратятся в шарики, которые следует переворачивать.



Раойа Коконат Ладду.

Смешать и хорошо месить до пастообразной консистенции 50 гр. Натертого кокосового ореха, 50 гр. Манки, 50 гр. Сахара, ½ ч.л. молотого кардамона и 1 ст.л. пшеничной муки тонкого помола.

Скатать в ладони небольшие и плотные шарики и обжарить во фритюре до коричневатого цвета.



Эппл джилепи.

Взять 1 яблоко, аккуратно удалить сердцевину и порезать на 10 колечек.



Смешать 100 гр. Пшеничной муки тонкого помола, $\frac{1}{4}$ ч.л. соли, $\frac{1}{4}$ ч.л. соды и добавить воды, помешивая, до образования жидковатой «блинной» консистенции. Хорошо обвалить колечки яблок в тесте и закинуть в кипящее масло. Обжаривать каждую сторону в течении двух минут. Когда все будет готово, обмакнуть получившееся в сахарном сиропе (см. сироп для гулабджамунов). Затем выложить на блюдо.



Гулабджамуны.

Этот рецепт с применением готовой смеси для гулабов, которая продается почти в каждом индийском магазине.

50 гр. Смеси для гулабджамунов, 1 ч.л. растительного масла, ½ ч.л. сахара и 1 ч.л. пшеничной муки тонкого помола смешать, и добавить немного воды, до густой консистенции. Скатать получившееся тесто в шар и растереть в колбаску. Разделить ее на 7 частей и скатать из них шарики.



Тем временем приготовить сироп: 200 мл. воды и 100 гр. Сахара довести до кипения, дать постоять 3 минуты, затем снять с огня.

Закинуть получившиеся шарики в кипящее масло и обжаривать на медленном огне, периодически переворачивая, в течении трех минут. Затем переложить гулабы в сироп и накрыть крышкой. Оставить на 10 минут. Затем выложить в чашку для предложения и добавить немного сиропа.



3. Рецепты экадашные.

3.1. Соленые блюда.

Алурдам.

200 гр. Картофеля сварить и порезать на кубики.

Сделать в миксере томатную пасту из 2 помидор.

В толстодонной кастрюле раскалить 40 мл растительного масла положить 3 лавровых листа, 1 ч.л. соли, 1 ст.л. имбирной пасты, 3 ст.л. томатной пасты. Обжаривать все на среднем огне в течении двух минут. Положить картофель и 150 мл. воды. Тушить еще 5 минут.

Панир сабджи.

150 гр. Панира порезать на кубики с ребром 1,5 см. Обжарить их в небольшом количестве растительного масла до образования корочки. Затем выложить на отдельное блюдо.

150 гр. Отваренного и порезанного на кубики картофеля.

В оставшемся масле обжарить $\frac{1}{2}$ ч.л. соли и 1 ст.л. имбирной пасты в течении минуты. Затем добавить 2 ст.л. томатной пасты и $\frac{1}{2}$ мелко нарезанного чили, и обжаривать на слабом огне 2 минуты. Добавить картофель и 100 мл. воды. Тушить 5 минут под крышкой. Затем закинуть обжаренный панир. Оставить тушиться еще на 2 минуты без крышки. В конце положить 2 ч.л. гхи и свежую зелень.

Потэйто кабли.

Сварить и порезать на кубики 200 гр. Картофеля.

В толстодонной кастрюле раскалить 40 мл растительного масла положить 1 ч.л. соли, 1 ст.л. имбирной пасты, щепотку листьев карри, 2 ст.л. томатной пасты и немного чили (по желанию).

Все обжаривать пару минут. Затем добавить картофель и тушить 2-3 минуты. В конце добавить 1 ч.л. гхи.

Салат.

Замочить на ночь 2 горсти арахиса.

Отварить 2 средних картофелины и порезать на кубики.

Приготовить немного панира и размять его на крошки.

Порезать соломкой небольшой огурец.

Мелко порезать 1 помидор и пучок кинзы.

Все хорошо перемешать, добавить 1 ч.л. черной соли, $\frac{1}{4}$ ч.л. черного перца, 1 ч.л. оливкового масла и 1 ч.л. гхи. Еще раз перемешать и сбрызнуть соком лимона.



Сабур Полао.

120 гр. Палао промыть, добавить $\frac{1}{2}$ ч.л. соли, перемешать, и оставить на 1 час.

50 гр. Панира порезать на кубики (с ребром 1 см.) и обжарить в растительном масле.

Так же обжарить одну горсть арахиса.

Обжарить 200 гр. Разных овощей (цветная капуста, разделенная на мелкие соцветия; морковь, мелкой соломкой; картофель, кубиками).

В оставшееся от обжарки масло положить 1 ч.л. соли, 1 ст.л. имбирной пасты, 1 мелко порезанный помидор, щепотку листьев карри и половинку мелко нарезанного стручка чили. Все обжаривать 2 минуты. Затем положить палао, панир, арахис и овощи. Перемешать, накрыть крышкой и оставить на 5 минут на слабом огне. В конце добавить 2 ч.л. гхи.



Микс сабджи 2.

400 гр. Сваренных овощей (зеленая папайя, картофель, сладкая тыква, белокочанная капуста, морковь).

Раскалить 30 мл. растительного масла, положить 2 лавровых листа, 1 ч.л. соли, 1 ст.л. тертого кокоса, 1 ст.л. имбирной пасты, 1 ст.л. томатной пасты и 1 ч.л. сахара. Обжаривать 2 минут. Затем положить все овощи и 2 ст.л. молотого арахиса. Обжаривать еще 5 минут, помешивая. В конце положить свежей кинзы.

3.2. Сладкие блюда.

Кэррот пайеш.

Натереть 200 гр. Моркови и обжарить в 50 мл. Растительного масла. Накрыть крышкой и тушить на слабом огне на 10 мин, иногда помешивая. Затем положить 3 ст.л. сахара, 3 лавровых листа, 1 ст.л. изюма, 1 ст.л. молотого кешью, влить 100 мл молока и добавить 2 ч.л. гхи. Перемешать, и готово.



Роунд потэйто пайш.

150 гр. Натертого картофеля хорошо промыть и отжать. Затем обжарить в 50 мл. Растительного масла, на слабом огне, иногда помешивая, в течении 10 минут. Затем добавить 200 мл. Молока, 2 лавровых листа, 4 ст.л. сахара, 1 ст.л. изюма и 1 ст.л. молотого кешью. Перемешать и оставить варить еще 2 минуты. В конце положить 1 ч.л. гхи и ½ ч.л. молотого кардамона.



Эпл пайеш.

Очистить от кожуры 300 гр. Яблок. Мелко порезать и обжаривать в 30 мл. Растительного масла на слабом огне в течении трех минут. Затем добавить 3 ст.л. сахара, 3 лавровых листа, 1 ст.л. молотого кешью, 1 ст.л. изюма и 100 мл молока. Молоко должно свернуться, что придаст блюду особую пикантность. Готовить еще 5 минут, перемешивая. В конце добавить 2 ч.л. гхи.



Салат с ореховой пастой (любимое блюдо ЕС Джайпатаки Свами).

200 гр. Огурцов и 100 гр. Зеленой папайи (можно исключить, или заменить зеленым яблоком) очистить и порезать мелкой соломкой, длиной 5 см.

Приготовление соуса:

Обжаривать 2 горсти арахиса в 50 мл. Растительного масла в течении трех минут. Выложить его, добавить 70 мл воды и размолоть в блендере до состояния пасты.



Затем в 30 мл оставшегося масла обжарить 1 ч.л. соли, 1 ч.л. имбирной пасты, добавить арахисовую пасту и 3 ст.л. сахара. Варить 5 минут, затем добавить 1 ч.л. гхи и снять с огня. Подавать в отдельных чашках соус и резанные огурцы и папайю.



Свит памкин халауа.

150 гр. Тыквы, порезанной, растертой в пюре.

Раскалить 50 мл. растительного масла, положить тыквенное пюре и обжаривать на сильном огне, без крышки, 5 минут. Затем положить 3 ст.л. сахара, 1 ст.л. измельченного кешью и 1 ст.л. изюма. Оставить тушиться еще на 3-4 минуты, затем положить гхи, перемешать и снять с огня.



Свит памкин пайеш.

200 гр. Тыквы натереть на средней терке. Затем обжарить в 30 мл. растительного масла, на среднем огне, под крышкой, 5 минут. Добавить 3 ст.л. сахара, 2 лавровых листа, 1 ст.л. молотого кешью, 1 ст.л. изюма и 100 мл. молока. Оставить тушиться без крышки еще на 5 минут и положить 1,5 ч.л. гхи. Готово.

Кэррот халауа.

Натереть 150 гр. Моркови, обжарить в 30 мл. растительного масла на слабом огне, в течении 12 минут. Добавить 50 мл. молока, 3 ст.л. сахара, 1 ст.л. изюма и 1 ст.л. молотого кешью. Перемешать, прибавить огонь и тушить еще 5 минут. В конце положить 1 ч.л. гхи.

Роунд потэйто халауа.

150 гр. Картофеля натереть, промыть и отжать. Обжаривать в 30 мл. растительного масла в течении 10-12 минут. Затем добавить 50 мл. молока, 2 ст.л. сахара, 1 ч.л. изюма, 1 ч.л. молотого кешью и еще через 5 минут положить 1 ч.л. гхи и снять с огня.



Огурцовое сабджи.

200 гр. Огурцов, очистить и порезать полукольцами. Раскалить 30 мл. растительного масла, положить 1 ч.л. соли, 1 ст.л. натертого кокоса, и обжаривать 1 минуту. Затем положить 1 ч.л. имбирной пасты и 1 ч.л. томатной пасты, обжаривать 2 минуты. Добавить огурцы, 200 мл. воды и тушить на среднем огне 15 минут. Затем добавить 1 ст.л. молотого арахиса. Потушить еще пару минут и положить щепотку молотой кинзы. Готово.

Свит памкин сабджи.

300 гр. Тыквы, порезанную на дольки (1x1x3 см) и 1 картофелину сварить в скороварке, до 2-го пара.

В толстодонной кастрюле раскалить 40 мл растительного масла положить 1 лавровый лист, 1 ч.л. соли, 1 ст.л. тертого кокоса. Через минуту добавить 1 ст.л. имбирной пасты и 1 ст.л. томатной пасты. Обжаривать еще 2 минуты. Добавить тыкву и картофель, 100 мл. воды, накрыть крышкой, довести до кипения и добавить ½ ч.л. сахара. Через 10 минут положить 1 ст.л. молотого арахиса и 1 ч.л. гхи. Затем перемешать и снять с огня. Готово.