

SALSE E SUGHI

## Polvere Sambar

LUOGO: [Asia](#) / [India](#)

DIFFICOLTÀ: [molto bassa](#) PREPARAZIONE: [5 min](#) COTTURA: [4 min](#) COSTO: [basso](#)

REPERIBILITÀ ALIMENTI: [media](#)



Questo mix di spezie definito polvere Sambar, ha uno scopo specifico e quasi unico ovvero è l'ingrediente essenziale per la preparazione del piatto indiano detto appunto Sambar.

Il Sambar è un piatto a base di legumi e verdure, immancabili per la sua preparazione sono la radice di tamarindo, i legumi di Caiano, nonché ocra e verdure più comuni come pomodori, melanzane, ravanelli, carote, zucche e cipolle. Il tutto viene cotto a lungo e servito a piacere come antipasto, primo o secondo o addirittura come contorno.

### INGREDIENTI

LENTICCHIE MARRONI 5 cucchiaini da tavola  
SEMI DI CORIANDOLO 2 cucchiaini da tavola  
SEMI DI CUMINO 1 cucchiaino da tavola  
SEMI DI FIENO GRECO 1 cucchiaino da tavola  
PEPE NERO IN GRANI 1 cucchiaino da tavola  
CURCUMA MACINATA 1 cucchiaino da tavola  
PEPERONCINO IN POLVERE 4 cucchiaini da tè  
SENAPE IN POLVERE 4 cucchiaini da tè  
ASSAFETIDA (HING) 1 cucchiaino da tè  
CHIODI DI GAROFANO 1 cucchiaino da tè  
FOGLIE DI CURRY 15  
CANNELLA pezzetto - 1

# PREPARAZIONE

- 1 Riunite in un padellino le lenticchie, il pepe nero in grani, il coriandolo in semi, il cumino in semi, i chiodi di garofano ed i semi di fieno greco.

Accendete il fuoco e fate scaldare bene fino a che si sprigionino gli aromi di queste spezie.





**2** Fate freddare le spezie in una terrina, quindi trasferitele nel tritatutto insieme alle foglie di curry e la cannella e macinate finemente.





- 3 Setacciate la polvere ottenuta in modo tale da trattenere i grani non macinati più grossi che dovrete macinare nuovamente fino a che otterrete una polvere fine ed omogenea.



- 4 Aggiungete, infine, alla polvere ottenuta anche la curcuma, il peperoncino, la senape e l'assafetida e mescolate.





