

SECONDI PIATTI

Besan ki Sabzi

LUOGO: Asia / India

DOSI PER: 4 persone DIFFICOLTÀ: molto bassa REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



INGREDIENTI

- 1 tazza di besan
- 3 tazze d'acqua
- ½ tazza di yogurt
- 1 grosso pomodoro schiacciato
- ½ cucchiaio di pasta di cipolla
- 3 spicchi d'aglio schiacciati
- 3 cucchiaini d'olio
- ½ cucchiaino di polvere di curcuma
- ½ cucchiaino di polvere di cumino
- ½ cucchiaino di garam masala
- ½ tazza di foglie di coriandolo tritate
- sale e polvere di peperoncino a piacere.

PREPARAZIONE

- 1 Miscelare la besan (farina di ceci), lo yogurt e 1 tazza d'acqua e frullare. In una padella

prendere 2 cucchiaini d'olio e versare nel preparato. Cuocere a fuoco lento per 10 minuti, mescolando continuamente. La farina di ceci inizierà ad attaccarsi al fondo della pentola e si formerà un grosso grumo soffice. Rimuovere dal fuoco.

In una teglia unta, cospargere la farina di ceci in modo omogeneo, formando uno strato spesso. Lasciar riposare per 10 minuti.

Ora tagliare il besan (farina di ceci) in quadri da 2cm. La farina di ceci dovrebbe staccarsi facilmente come se fosse paneer.

In una pentola a pressione scaldare l'olio e indorare la cipolla e l'aglio. Aggiungere i pomodori schiacciati, la curcuma, la polvere di cumino ed il garam masala.

Cuocere a fuoco alto per 2 minuti o fino a che diventi morbido. Aggiungere 2 tazze d'acqua e i pezzi di farina di ceci.

Chiudere la pentola a pressione e cuocere fino a che inizia a fischiare. Servire caldo guarnito con foglie di coriandolo.

Servire con roti semplice o Naan

NOTE