

SECONDI PIATTI

Montone marinato nello yogurt e saltato in un misto di dal

LUOGO: *Asia / India*

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



rosso.

PER IL TADKA

½ cucchiaino di semi di mostarda

1 cucchiaino di semi di cumino

2-3 peperoncini rossi interi

un pugno di foglie di coriandolo tritate

2 cucchiaini di Amchur (polvere di mango)

in polvere

sale a piacere.

PREPARAZIONE

1 Marinare il montone nel preparato per la marinatura come indicato e lasciar riposare per 3-4 ore. Ora prendere il dal chana e tuvar e cuocerli. Aggiungere la curcuma ed i peperoncini verdi, coprire la padella e cuocere fino a che i dal siano ben cotti. Macinare i dal nel mixer e tenere da parte. Prendere una padella, mettervi 1 cucchiaino d'olio e quindi aggiungere il Garam Masala integrale, le cipolle e i peperoncini verdi e saltarli bene.

Quando le cipolle diventeranno marroni aggiungere la pasta di zenzero-aglio, la polvere di coriandolo, la polvere di peperoncino rosso e cuocere per un po'. Ora aggiungere il montone marinato e i dal macinati a questo preparato e saltarli.

Per il Tadka: Mettere l'olio rimanente nella casseruola e metterci il tadka di semi di mostarda, semi di cumino e di peperoncini rossi interi, cospargere con le foglie di coriandolo e coprire la padella e sobbollire per circa 1 ora. Alla fine aggiungere a questo preparato i pomodori, la polvere di mango, aggiungere un po' di sale, la polvere di garam masala, e coprire ancora per 20 minuti e cuocere fino a che il montone sia completamente cotto. Servire caldo.