

PANE, PIZZE E LIEVITATI

## Pane di farina di grano farcito di farina di ceci

LUOGO: Asia / India

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



### PER L'IMPASTO

- 1 tazza di farina comune (Atta)
- 1 cucchiaio di olio.

### PER IL RIPIENO

- ½ tazza di farina di ceci
- 1 ½ cucchiaino di polvere di peperoncino rosso
- ½ cucchiaino di polvere di curcuma
- 3-4 prese di assafetida
- ½ cucchiaino di semi di cumino
- 1 cucchiaio di coriandolo tritato finemente
- olio / burro chiarificato per fare il parantha.

## PREPARAZIONE

**1** Impastare la farina come indicato.

Miscelare la farina di ceci, la polvere di peperoncino, la polvere di curcuma, assafetida, semi di cumino e foglie di coriandolo.

Prendere un pezzo di pasta, stenderlo, spennellare dell'olio sul chapati e cospargerlo con un po' di ripieno. Chiuderlo saldamente su tutti i lati, schiacciarlo e stenderlo nuovamente.

Ora cuocerlo su di un tava (griglia) con del burro chiarificato fino a doratura e servirlo caldo.

Servire caldo con yogurt e sottaceti.

NOTE