

PANE, PIZZE E LIEVITATI

Parathas fatto di Dal avanzato

LUOGO: Asia / India

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



INGREDIENTI

1 tazza di farina integrale
dal avanzato (cotto)
½ tazza di Besan
1 piccola cipolla tritata finemente
½ cucchiaino di zenzero grattugiato
2 peperoncini verdi tritati finemente
foglie di coriandolo tritate finemente
1 cucchaio di olio
½ cucchiaino di semi di cumino
sale
polvere di peperoncino rosso
garam masala a piacere
burro / olio per cuocere i paratha.

PREPARAZIONE

1 Miscelare tutti gli ingredienti. Aggiungere acqua a sufficienza o latte per fare un impasto di consistenza giusta per poterlo stendere.

Coprirlo e mettere da parte per 15 minuti.

Servire con yogurt e chutney a piacere.

NOTE