

SALSE E SUGHI

Sambar Podi

LUOGO: Asia / Pakistan

DOSI PER: 1 pezzi DIFFICOLTÀ: molto bassa PREPARAZIONE: 10 min COSTO: basso

REPERIBILITÀ ALIMENTI: molto facile



Il sambar podi è una miscela speziata a base di ceci, cocco e spezie tostate molto utilizzata nelle cucine dello Sri Lanka e dell'India meridionale. Ne basta una piccolissima quantità per arricchire i piatti sia a base di pesce che a base di verdure ma è molto saporito anche sull'insalata. Provate questa ricetta interessante che vi permetterà di stupire anche i vostri amici con qualcosa di speciale creato con le vostre mani! Il sambar podi è una miscela molto versatile è viene utilizzata per condire zuppe, brodi, fagioli, lenticchie e piatti a base di verdure, provatela perché non è difficile da fare e vi stupirà! Se amate il modo delle spezie e volete provare a farne altre, vi consigliamo di realizzare anche

quest'altra ricetta: [curry hot](#) e spacy!

INGREDIENTI

LENTICCHIE MARRONI 4 cucchiaini da
tavola

CECI 4 cucchiaini da tavola

SEMI DI CORIANDOLO 3 cucchiaini da
tavola

COCCO DISIDRATATO 3 cucchiaini da
tavola

SEMI DI CUMINO 2 cucchiaini da tavola

PEPE NERO IN GRANI 2 cucchiaini da tavola

PEPERONCINO IN POLVERE 2 cucchiaini da
tavola

MANGO IN POLVERE 4 cucchiaini da tè

CURCUMA MACINATA 4 cucchiaini da tè

SEMI DI FIENO GRECO 4 cucchiaini da tè

SEMI DI SENAPE marroni - 2 cucchiaini da tè

ASSAFETIDA (HING) 1 cucchiaino da tè

CANNELLA 3 cm

PREPARAZIONE

- 1 Tostate le lenticchie, i ceci, il coriandolo, il pepe nero, il cumino ed il fieno greco. Una volta ben tostata, trasferite la miscela in una ciotola e fate freddare.





2 Una volta fredda, trasferite la miscela di spezie in un macinino e macinate finemente.

Passate il tutto in un colino e se rimangono dei ceci interi o dei pezzi più grossi, rimacinate il tutto fino ad ottenere una polvere omogenea.



3 A parte macinate anche la cannella, il cocco e la senape fino ad ottenere una polvere fine.



- 4 Unite tutte le spezie macinate, mescolate e aggiungete anche il peperoncino in polvere, il mango in polvere, la curcuma e l'assafetida, mescolate bene.

Il sambar podi è pronto per essere utilizzato.



