

# ГОТОВИМ ВМЕСТЕ С КУРМОЙ

## ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ИЗЫСКАННОЙ ВЕДИЧЕСКОЙ ВЕГЕТАРИАНСКОЙ КУХНИ

### СУПЫ

---

#### РЕЦЕПТ 1

##### АРХАР ДАЛ (чудесный дал из желтой чечевицы)

на 5-6 порций

3/4 стакана архар дала, 4 стакана воды, 1 ч.л.очищенного порезанного свежего имбиря, 1/2 ч.л. зеленого чилли, 2 1/2 ст.л. лимонного сока, 2 лавровых листа, 2 ч.л. меда, 1/2 ч.л. куркумы, 3/4 ч.л. соли, 2 ст.л. гхи, 1 ч.л. тмина, 1/8 ч.л. шамбалы (фенугрик), 1/8 ч.л. асафетиды, 1 ч.л. семян черной горчицы.

1. Промойте и слейте из дала воду.
2. Залейте водой дал, имбирь, чилли, сок лимона, лавровый лист, куркуму, соль и 1/2 ст.л. гхи в кастрюле с толстыми стенками. Доведите до кипения. Поставьте на средний огонь, закройте крышкой и варите 1 час, время от времени помешивая.
3. Когда чечевица станет мягкой, уберите из кастрюли лавровый лист и взбейте дал до получения однородной массы.
4. Подогрейте гхи на маленькой сковородке, добавьте семена черной горчицы, когда начнут трещать, добавьте тмин и шамбалу. Жарьте до коричневого цвета, добавьте асафетиду и мед. Снимите с огня и добавьте в готовый дал. Закройте крышкой и дайте специям время впитаться в суп. Перемешайте еще раз. Подавайте горячим.

#### РЕЦЕПТ 2

##### СУП ИЗ ЦЕЛЬНОГО ЗЕЛЕННОГО МАНГ-ДАЛА С ПОМИДОРАМИ

на 5-6 порций

3/4 стакана цельных бобов манг, 6 стаканов воды, 1 ст.л. измельченного свежего имбирного корня, 1/2 ч.л. зеленых чилли, 2 1/2 ст.л. сока лимона, 1/2 ч.л. куркумы, 1 стакан нарезанных помидоров, 1 ч.л. соли, 2 1/2 ст.л. гхи, 1 ч.л. тмина, 1/2 ч.л. асафетиды, 2 ст.л. нарезанной свежей петрушки, 1 ст.л. коричневого сахара.

1. Очистите и промойте бобы.
2. В кастрюлю с толстыми стенками положите бобы, залейте водой, добавьте куркуму, имбирь, чилли, доведите до кипения.
3. Уменьшите пламя и варите 3/4 часа.
4. Добавьте помидоры, сахар, петрушку, соль и сок лимона.
5. Нагрейте гхи, добавьте тмин, поджарьте до коричневого цвета, добавьте асафетиду. Положите в суп и варите еще 5 мин.

#### РЕЦЕПТ 3

##### МАСЛЯНИСТЫЙ СУП ИЗ ЗЕЛЕННОГО ДРОБЛЕННОГО ГОРОШКА (на скорую руку, с морковью)

на 5-6 порций

1 стакан дробленого горошка, 7 1/2 стакана воды, 1 ч.л. нарезанного свежего имбиря, 1/2 ч.л. нарезанных свежих чилли (без семян), 1/2 ч.л. куркумы, 1 ст.л. кориандра, 4 ст.л. гхи, 3 средних моркови, нарезанных на куски, 1 1/4 ч.л. соли, 2 ст.л. нарезанного свежего кориандра, 1 1/4 ч.л. тмина, 1/2 ч.л. асафетиды.

1. Замочите горошек на 1 час, промойте и обсушите.
2. Перемешайте горошек, морковь, имбирь, чилли, куркуму, порошок кориандра и кусок гхи в кастрюле. Залейте водой, доведите до кипения.
3. Уменьшите огонь, закройте крышкой. Варите так 45-60 мин.
4. Выключите огонь и откройте крышку.
5. Подогрейте в течение 1 мин. гхи на маленькой сковородке. Поджарьте тмин до золотисто-коричневого цвета, добавьте асафетиду, кориандр, свежую зелень в дал, закройте крышкой и дайте специям впитаться в дал. Перемешайте. Подавайте горячим.

## **РЕЦЕПТ 4**

### **ОВОЩНОЙ СУП "Встреча Востока и Запада на кухне"**

на 6-8 порций

3 ст. л. гхи, 2 лавровых листа, 1 ч.л. молотого кориандра, 1/4 ч.л. асафетиды, 1/2 ч.л. куркумы, 4-6 стаканов нарезанных овощей (морковь, картофель, тыква, горох, бобы, шпинат, сельдерей), 6-8 стаканов воды, 1 1/2 ч.л. соли, 1/4 ч.л. черного перца, 2 стакана молока, 3 ст.л. масла, 2 ст.л. белой муки.

1. Подогрейте гхи в кастрюле с толстыми стенками. Когда начнет дымиться, добавьте лавровый лист, асафетиду, все овощи, кориандр и куркуму. Поджаривайте, помешивая, 5 минут. Затем добавьте воду, соль, перец, закройте крышкой и варите 1 час.
2. Подогрейте масло в отдельной кастрюле, добавьте муку и обжарьте 1-2 мин., добавьте горячее молоко и варите, помешивая, до получения консистенции соуса.
3. Вылейте соус в суп, доведите до кипения и снимите с огня.

## **РИС**

---

### **РЕЦЕПТ 1**

#### **РИС БАСМАТИ С ГОРОШКОМ**

на 4 порции

1 стакан риса басмати, 2 стакана воды, 4 зеленых кардамона, 3 ст.л. гхи, 6 гвоздик, 1 1/2 палочки корицы, 1/3 стакана миндаля, 1 стакан свежего или мороженого горошка, 1 ч.л. соли.

1. Надломите в ступке шелуху кардамона.
2. Подогрейте гхи в кастрюле на среднем огне 1 мин., добавьте цельную гвоздику, корицу, кардамон, миндаль и поджаривайте до тех пор, пока миндаль не станет золотистым. Затем в отдельной кастрюле доведите воду до кипения.
3. Добавьте к специям рис и обжаривайте 4 мин. Затем залейте кипящей водой, добавьте горох и соль. Доведите до кипения, перемешайте, поставьте на маленький огонь и, закрыв крышкой, оставьте на 15 мин. Затем выключите газ и оставьте на плите еще на 5 мин.

### **РЕЦЕПТ 2**

#### **ЛИМОННЫЙ РИС С КЭШЬЮ**

на 4 порции

1 чашка риса басмати, 2 стакана воды, 1 ч.л. соли, 2 ст.л. гхи, 1/2 стакана обжаренных кэшью, 1/2 ч.л. дробленного урад дала, 1 ч.л. семян черной горчицы, 1/3 ч.л. куркумы, 1/3 стакана сока свежего лимона, 2 ст.л. нарезанной петрушки, 1/2 стакана свежего нарезанного соломкой кокосового ореха.

1. В одной кастрюле подогрейте воду с солью и куркумой почти до кипения.
2. В другой кастрюле подогрейте 1 ст.л. гхи и обжарьте рис.
3. Добавьте воду и отставьте готовый рис от огня.
4. В маленькой сковородке подогрейте оставшееся гхи, поджарьте черную горчицу до тех пор, пока не станет щелкать, добавьте урад дал и поджаривайте до золотистого цвета. Затем горчицу и урад дал положите в рис, добавьте кэшью и сок лимона. Аккуратно перемешайте, посыпьте сверху петрушкой и кокосовым орехом.

### **РЕЦЕПТ 3**

#### **КИЧРИ - цветная капуста, горошек и бобы манг. (Пир для бедняка, достойный короля)**

на 4-6 порций

1 стакан риса басмати, 2/3 стакана дробленых бобов манг, 1 щепотка гороховой муки, 1/4 ч.л. асафетиды, 5 ст.л. гхи, 1/2 ст.л. свежего измельченного имбиря, 1 ст.л. свежих зеленых нарезанных чилли, 1 ст.л. тмина, 1 ст.л. масла, 2/3 стакана гороха, 2/3 стакана нарезанных помидоров, 1/4 стакана измельченного кэшью, 4 стакана воды, 1 1/4 ч.л. куркумы, 2 1/2 ч.л. соли, 1/2 нарезанного кориандра.

1. Промойте рис и бобы и просушите.
2. Подогрейте гхи в кастрюле с толстыми стенками, добавьте имбирь, чилли и тмин. Обжаривайте до коричневого цвета. Положите асафетиду, муку из турецкого горошка и куркуму. Обжаривайте 4 мин., добавьте рис, дал и ображивайте еще 2 мин.
3. Налейте воду, положите горох и варите на маленьком огне 30 мин., помешивая каждые 2 мин. Незадолго до готовности, добавьте помидоры, кэшью, кориандр, масло и соль. Подавать горячим.

### **РЕЦЕПТ 4**

#### **РИС В ЙОГУРТЕ**

на 4-6 порций

1 1/2 стакана риса басмати, 3 стакана воды, 1 ч.л. соли, 1 ст.л. гхи, 1 ч.л. дробленного урад дала, 1 ч.л. семян черной горчицы, 2 свежих измельченных чилли, 1 ч.л. свежего измельченного имбиря, 1 1/2 стакана свежего йогурта.

1. Подогрейте гхи. Обжарьте семена горчицы до тех пор, пока не начнут щелкать. Добавьте имбирь, урад дал и обжаривайте до коричневого цвета. Затем добавьте зеленые чилли.
2. Влейте туда кипящую подсоленную воду и готовьте рис, как было указано выше.
3. За пять мин. до конца выключите газ и влейте йогурт. Аккуратно перемешайте и доведите до готовности. Подавайте холодным или горячим.

## **ХЛЕБ**

---

### **РЕЦЕПТ 1**

#### **ЧАПАТИ (лепешки из муки грубого помола)**

на 10-12 штук

2 3/4 стакана просеянной муки, 1/2 ч.л. соли, 3/4 - 1/2 теплой воды, 4-5 ст.л. гхи.

1. Отложите 1/2 стакана муки для раскатывания чапати.
2. Добавьте соль в оставшуюся муку.
3. Добавьте 3/4 стакана теплой воды в муку и месите до получения мягкого теста около 10 мин.
4. Отставьте тесто, прикрыв его влажным полотенцем, на 2 часа.
5. После этого разделайте на 10-12 частей, каждую обваляйте в муке.
6. Сделайте их плоские лепешки, а затем раскатайте их, чтобы получились ровные круги диаметром 11-13 см.
7. Подогрейте сковороду, стряхните с чапати лишнюю муку, положите чапати на сковородку и держите 45 сек., пока не начнет пузыриться.
8. Переверните на другую сторону на несколько сек., затем подержите на огне, пока не вздуется. Переверните на другую сторону, обжаривайте, пока не появятся черные точки. Затем отложите и обмажьте маслом.

## **РЕЦЕПТ 2**

### **ПУРИ (глубоко прожаренные вздутые хлебцы)**

на 12 штук

1 стакан грубой непросеянной муки, 1 стакан белой муки, 1/2 ч.л. соли, 2 ст.л. масла, 1/2 стакана горячей воды.

1. Смешайте все сухие ингредиенты.
2. Вотрите масло в муку и перемешайте до однородной массы.
3. Сделайте в тесте углубление и влейте туда воду. Месите до получения однородной массы.
4. Разделите тесто на кусочки размером с грецкий орех.
5. Сформируйте ровные шарики, а затем раскатайте лепешки размером 9 см.
6. Подогрейте гхи, пока не задымится. Погрузите пури в горячее гхи и держите, пока не надутся. Обжаривайте несколько секунд, после чего переверните пури на другую сторону, обжаривайте до золотистого цвета обе стороны. Затем достаньте, дайте стечь маслу.

## **РЕЦЕПТ 3**

### **ПАРАТХИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ**

на 8 порций

#### **А. ТЕСТО**

5 стаканов хорошо просеянной муки, 1 1/2 ч.л. соли, 2 ст.л. гхи.

#### **Б. ГОРОХОВАЯ НАЧИНКА**

1 1/2 - 2 стакана гороха, 1 помидор среднего размера, нарезанный на кусочки, 2 ст.л. свежих нарезанных листьев кориандра, 1/2 ч.л. свежего измельченного имбиря, 1/2 ч.л. порошка чили, 1/2 ч.л. асафетиды, 1 ст.л. гхи, 1 ч.л. соли, 1 ч.л. гарам масалы, 1 ст.л. сока лимона.

#### **ТЕСТО**

1. Смешайте 4 стакана муки с солью и влейте туда гхи, оставив 1 стакан муки для раскатки.
2. Добавляйте горячую воду, пока не получится мягкое тесто. Месите минут 5, затем отложите, накрыв мокрым полотенцем.

#### **НАЧИНКА**

1. Подогрейте гхи на сковороде.
2. Обжарьте имбирь, асафетиду, добавьте кориандр, помидоры, соль, гарам масалу, порошок чили и горох.
3. Готовьте на среднем огне, пока не размякнется горох. Затем на сильном огне выпарите жидкость. Уберите с огня, смешайте горох с лимонным соком и охладите на противне.
4. Тесто разделите на 16 кусочков, сделайте шарики и раскатайте до размера 16 см.
5. Размажьте наполнитель, отступив 4-5 см от края.
6. Смочите края водой, положите сверху другую лепешку и слепите края.
7. Смажьте подогретую сковородку гхи. Аккуратно приподнимите паратху, положите ее на сковородку, обжарьте с обеих сторон на гхи, следя за тем, чтобы вся паратха была пропиталась гхи. Обжаривайте до золотисто-коричневого цвета.

# НАПИТКИ

---

## РЕЦЕПТ 1 ЛАССИ С РОЗОВОЙ ВОДОЙ

на 4 порции

3 стакана густого йогурта, 1 стакан холодной воды, 4 кусочка льда, 1/3-1/2 стакана сахара, 1/2 ст.л. розовой воды, 1 ч.л. сахара для посыпки, 4 холодных стакана.

1. Смешайте йогурт, холодную воду, розовую воду и сахар.
2. Положите в каждый стакан по кусочку льда. Влейте ласси и размешайте. Перед подачей посыпьте сахар в каждый стакан.

## РЕЦЕПТ 2 КЛУБНИЧНОЕ ЛАССИ

на 5 порций

3 стакана густого йогурта, 1 стакан холодной воды, 5 размолотых кусочков льда, 10 свежих ягод земляники, полстакана сахара, 5 холодных стаканов.

1. Смешайте йогурт, холодную воду, сахар и землянику в миксере.
2. В каждый стакан положите 1/5 часть всего льда, влейте ласси и перемешайте.

## РЕЦЕПТ 3 БАНАНОВОЕ ЛАССИ

на 5 порций

2 1/2 стакана густого йогурта, 1 1/2 стакана холодной воды, 2 спелых банана, 1/3 стакана сахара, щепотка мускатного ореха, 5 охлажденных стаканов, 5 размолотых кусочков льда.

1. Смешайте йогурт, холодную воду, бананы, сахар и мускатный орех в миксере до консистенции сливок.
2. Положите в стаканы лед, влейте ласси и перемешайте.

## РЕЦЕПТ 4 МАНГОВОЕ ЛАССИ

на 5 порций

2 стакана густого йогурта, 1 стакан холодной воды, мякоть двух спелых манго, 1/2 стакана сахара, 5 охлажденных стаканов.

1. Хорошенько смешайте йогурт, холодную воду, сахар и мякоть манго в миксере.
2. Положите в стаканы лед, влейте ласси и перемешайте.

## РЕЦЕПТ 5 АПЕЛЬСИНОВЫЙ ШЕРБЕТ С ИМБИРЕМ

на 9 порций

1 ч.л. свежего измельченного корня имбиря, 1/3 стакана лимонного сока, 2 1/2 свежего охлажденного апельсинового сока, 1/8 ч.л. порошка кардамона, 1 стакан горячей воды, 1/3 стакана меда, 1/4 стакана свежих измельченный листьев мяты, колотый лед.

1. Растворите имбирь в горячей воде на 10 мин.
2. Пропустите через сито, получив имбирный сок.
3. Измельчите мяту.
4. Смешайте в миксере или в кувшине мяту, имбирный сок, апельсиновый сок, лимонный сок, мед, порошок кардамона и лед. Подавайте охлажденным.

## **РЕЦЕПТ 6 ГОРЯЧЕЕ МОЛОКО С ФИСТАШКАМИ**

на 4 порции

4 стакана молока, 12 волосков шафрана, 1 ст.л. хорошо размолотых орехов фисташки, 3 ст.л. меда или сахара.

1. Хорошо измельчите шафран в ступке.
2. Подогрейте молоко в кастрюле с толстыми стенками, добавьте шафран, мед и доведите до кипения.
3. Снимите с огня, разлейте в стаканы и посыпьте сверху измельченными орехами.

## **РЕЦЕПТ 7 НЕКТАР ИЗ СЫВОРОТКИ С ЛИМОНОМ**

на 4 порции

Сок из 2 больших лимонов, 1/2 стакана сыворотки, 2 ст.л. сахара или меда, 3 1/2 стакана воды, колотый лед, 1 ст.л. измельченных свежих листьев мяты.

1. Смешайте все в миксере, подавать холодным.

## **РЕЦЕПТ 8 СОЛЕНОЕ ЛАССИ**

на 5 порций

3 стакана йогурта, 2 стакана холодной воды, 5 кусочков льда, 1 ч.л. соли, 2 ст.л. сока лимона, 1/2 ч.л. сухих поджаренных семян тмина, 5 охлажденных стаканов.

1. Смешайте йогурт, воду, соль, лимонный сок и тмин, оставив немного тмина в миксере.
2. Положите в каждый стакан 1/5 часть льда, влейте ласси и посыпьте сверху оставшимся тмином.

## **РЕЦЕПТ 9 АНИСОВОЕ МОЛОКО С ИЗЮМОМ И МИНДАЛЕМ**

на 6-8 человек

1/2 стакана изюма, 1/2 ч.л. семян аниса, 1/4 стакана миндаля, 2 стакана молока, 1/2 ч.л. измельченного кардамона, 4 ст.л. меда, 1 1/2 стакана горячей воды.

1. Залейте изюм горячей водой и отмачивайте 10 мин.
2. В маленькой сковородке обжарьте без масла сухие анисовые семена и измельчите до состояния порошка.
3. Положите в миксер миндаль, изюм, воду, анис, мед, молотый кардамон и молоко, и оставьте так на 15 мин. Затем взбейте в миксере, слейте. Подавайте холодным.

## **РЕЦЕПТ 10** **СЛИВОЧНЫЙ НАПИТОК С АПЕЛЬСИНОВЫМ СОКОМ**

на 4 порции

2 стакана сливок, 2 стакана свежего апельсинового сока, 3 ст.л. сахара, колотый лед.

1. Все смешать. Подавать холодным.

## **РЕЦЕПТ 11** **РОЗОВЫЙ ШЕРБЕТ**

концентрированный, на 16-20 порций

4 стакана воды, 3 стакана сахара, 2 ст.л. концентрированной розовой воды, 2 ч.л. красного пищевого красителя, 2 ст.л. лимонной кислоты.

1. Вскипятите воду и отставьте от огня.
2. Добавьте сахар и растворите его.
3. Добавьте лимонную кислоту, розовую воду и краситель.
4. Охладите.
5. Перед употреблением добавьте 2 ст.л. полученного концентрата в каждый стакан и дополните стаканы холодной водой и положите по кусочку льда. Подавать холодным.

## **СЛАДОСТИ**

---

### **РЕЦЕПТ 1** **ХАЛАВА ИЗ МАНКИ С ИЗЮМОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ**

на 4-6 порций

1 стакан манки, 2 стакана воды, 1 стакан сахара, 1/4 стакана дробленых грецких орехов, 1/2-3/4 стакана масла, 2 ст.л. изюма, 1/4 ч.л. тертого мускатного ореха, 2 ст.л. сухого кокосового ореха, 1 ч.л. цедры апельсина.

1. В одну кастрюлю налейте воду, положите сахар, изюм, мускатный орех, кокосовый орех и цедру апельсина. Доведите до кипения, поставьте на маленький огонь и плотно прикройте.
2. В другой кастрюле растопите масло, всыпьте манку и на среднем или маленьком огне поджаривайте, помешивая, 10-15 мин. до тех пор, пока зерна не станут золотисто-коричневого цвета. Добавьте грецкий орех и обжаривайте 1 мин.
3. Снова доведите смесь в первой кастрюле до кипения и понемногу добавляйте прожаренную манку.
4. Постоянно помешивая, варите до тех пор, пока халава не загустеет и станет отставать от стенок. Затем выключите огонь, плотно прикройте. Подавать через 10 мин. или когда халава загустеет.

### **РЕЦЕПТ 2** **ГУЛАБДЖАМУНЫ (сладкие шарики в розовом сиропе)**

на 20-30 шариков

2 1/2 стакана жирного сухого молока, 1/2 муки, 3/4 стакана холодного молока, гхи для обжаривания, 4 стакана сахара, 4 стакана воды, 1/4 ч.л. кардамона (по желанию), 1 ч.л. концентрированной розовой воды.

1. Чтобы приготовить сироп, смешайте сахар с водой в кастрюле и доведите смесь до кипения. Снимите с огня, добавьте розовую воду, кардамон (по желанию).
2. Чтобы сделать шарики, смешайте муку и молочный порошок, добавьте холодное молоко, чтобы получилось мягкое тесто, слегка помесите.

3. Подогрейте гхи в кастрюле до такой температуры, чтобы можно было держать в нем палец 3 сек.
4. Скатайте из теста шарики диаметром 2,5-5 см так, чтобы они были ровные.
5. Одновременно поместите шарики в гхи и обжаривайте 15-20 мин. (когда всплывут на поверхность, аккуратно переворачивайте их).
6. Выньте шарики из гхи, когда они станут золотисто-коричневого цвета. Подождите 2 сек., пока стечет гхи, затем поместите в сироп.
7. Пропитывайте шарики в сиропе 1 день, после чего они готовы.

### **РЕЦЕПТ 3**

#### **ЛАДДУ (шарики из гороховой муки)**

на 6 больших ладду

1/2-3/4 стакана масла, 1 стакан просеянной гороховой муки, 3/4 стакана просеянной сахарной пудры, 1/8 ч.л. порошка кардамона.

1. Растопите масло в горячей сковороде на среднем огне.
2. Высыпьте гороховую муку и обжаривайте до тех пор, пока смесь не приобретет золотисто-коричневый цвет.
3. Добавьте просеянную сахарную пудру, кардамон и хорошо перемешайте деревянной лопаткой.
4. Когда смесь немного остынет, так, чтобы, не обжигаясь, можно было раскатывать шарики, скатайте шарики. Подавать остывшими.

### **РЕЦЕПТ 4**

#### **СЛИВОЧНЫЙ СЛАДКИЙ РИС С ВАНИЛЬЮ**

на 5 порций

8 стаканов молока, 1/2 стакана белого риса (короткие зерна), 3/4 стакана сахара, 1 кусочек ванили.

1. В кастрюлю с толстыми стенками влейте молоко, добавьте рис и ваниль.
2. Помешивая, доведите молоко до сильного кипения. Затем убавьте огонь, чтобы слабо кипело.
3. Уваривайте до тех пор, пока не загустеет. Снимите с огня, добавьте сахар.
4. Подавать очень холодным.

### **РЕЦЕПТ 5**

#### **МОРКОВНАЯ ХАЛАВА**

на 10-12 порций

4 1/2 натертой моркови, 1 1/2 стакана густых сливок, 2 1/2 стакана молока, 1 стакан сахара, 1 ч.л. очищенного и растертого в порошок кардамона, 1/3 стакана растопленного масла, 1/4 стакана желтого изюма, 1/4 стакана дробленного грецкого ореха.

1. В кастрюле с толстыми стенками смешать морковь, масло и кардамон.
2. Поставьте на средний огонь и обжаривайте, помешивая, 10 мин.
3. Добавьте молоко, густые сливки (сметана), готовьте, пока не станет густеть - около 25 мин.
4. Добавьте сахар, орехи, изюм, варите до тех пор, пока халава не станет густой и сухой - 15 мин.
5. Подавать горячей или холодной.

### **РЕЦЕПТ 6**

#### **ШРИКХАНТ (сливочный сгущенный йогурт с шафраном)**



на 6-8 порций

8 стаканов густого йогурта, 1-1 1/4 стакана сахарной пудры, 1/4 ч.л. молотого шафрана, смешанного с 1/2 ч.л. розовой воды.

1. Соберите йогурт в марлю и отожмите, оставьте так минимум на 5 часов.
2. Переложите йогурт в миску, добавьте сахарную пудру и шафрановую пасту. Хорошо перемешайте и подавайте как десерт с пури.

## **РЕЦЕПТ 7**

### **БУРФИ (молочная помадка с фисташками)**

25 кусочков

8 стаканов цельного молока, 3/4 стакана сахара, 1 стакан очищенных измельченных фисташек, 1/2 ч.л. порошка семян кардамона, 2 ст.л. масла.

1. Смешайте все компоненты в кастрюле с толстыми стенками, нагревайте на сильном огне. Помешивая, наблюдайте за разными стадиями приготовления:

- а. сначала будет кипеть с сильным паром;
- б. кипение, но без пара;
- в. кипение уменьшится;
- г. небольшое бульканье.

2. Из молока должно получиться концентрированное молоко, густое и сухое, которое можно целиком вынуть из кастрюли. Когда дойдет до этого состояния, бурфи готово. Снимите с огня и охлаждайте в течение 15 мин.

3. Когда охладится, выньте бурфи из кастрюли и сформируйте пирог, разрежьте его придайте частям желаемую форму.

## **ЗАКУСКИ**

---

### **РЕЦЕПТ 1**

#### **ПАКОРЫ (ассорти из овощей, обжаренных в масле)**

на 20 штук

1 стакан гороховой муки, 1/4 стакана муки, 1/4 стакана серой муки, 1 ч.л. соли, 1 ч.л. порошка тмина, 1 ч.л. порошка кориандра, 1 ч.л. асафетиды, 1/2 ч.л. куркумы, 1/4 ч.л. кайенского перца.

Для начинки можно использовать цветную капусту, картофель, тыкву, помидоры, сладкий перец, шпинат, баклажан и т.д.

1. Смешайте все компоненты, чтобы получилась жидкое тесто, взбивайте до однородного состояния.
2. Нарежьте на кусочки овощи.
3. Нагрейте гхи до 175 градусов. Окунайте по одному кусочку овощей в жидкое тесто и обжаривайте в гхи до образования золотистой корочки. Дайте стечь маслу. Подавать теплыми или горячими.

### **РЕЦЕПТ 2**

#### **КОФТА (обжаренные шарики из цветной капусты в томатном соусе)**

на 4-5 порций

#### А. ШАРИКИ

3 стакана измельченной цветной капусты, 1/2 ч.л. измельченного корня имбиря, 1 ч.л. измельченного перца чили, 3 ст.л. измельченного кориандра, 1 ч.л. куркумы и 3/4 ч.л. соли, 1 ст.л. сухих измельченных поджаренных семян тмина, 1 стакан гороховой муки, 1 ч.л. соды, 3 стакана гхи.

#### Б. СОУС

6 стаканов помидоров, нарезанных на кусочки размером в 3-5 см, 1/4 стакана свежего кориандра, 1 ч.л. измельченных чилли, 1 ст.л. порошка кориандра, 1 ч.л. измельченного тмина, 3 ст.л. гхи, 1/2 ст.л. измельченного имбиря, 1 ч.л. семян черной горчицы, 1 ст.л. меда и 1 ч.л. соли.

#### А. ШАРИКИ

1. Смешайте измельченную цветную капусту, имбирь, чили, свежий нарезанный кориандр, куркуму, тмин, порошок кориандра, гороховую муку, соду и соль.
2. Подогрейте гхи до 175 градусов, скатайте из получившейся смеси 12 шариков, глубоко прожарьте их при температуре 150 градусов по 8-12 мин. до коричневого цвета.
3. Выньте из гхи и обсушите.

#### Б. СОУС

1. Смешайте помидоры с 1 стаканом воды, кипятите 15 мин.
2. Снимите с огня, процедите, чтобы сделать пюре.
3. Нагрейте в кастрюле гхи, обжаривайте семена черной горчицы, пока не начнут щелкать.
4. Добавьте томатное пюре, мед, остальные специи, приправы, соль и обжаривайте до загустения. После этого поместите шарики кофта в соус.

### РЕЦЕПТ 3

#### АЛУВАДА (хрустящие картофельные шарики)

на 6-8 порций

#### А. КАРТОФЕЛЬНАЯ НАЧИНКА

6 стаканов размятого вареного картофеля, 6 измельченных зеленых чилли, 1 ч.л. свежего имбиря, 2 ч.л. коричневого сахара, 2 ч.л. соли, 2 ч.л. лимонного сока, 12 размятых изюмин, 2 ч.л. сушеного кокосового ореха, 2 ч.л. измельченного кориандра.

#### Б. ЖИДКОЕ ТЕСТО

1 стакан гороховой муки, 1 стакан муки, 1/2 стакана воды, 1 ч.л. асафетиды, 1/4 ч.л. куркумы, 1/4 кайенского перца, 2 ч.л. соли, гхи для жарения.

1. Сварите картофель, разомните его и дайте остыть.
2. Добавьте измельченных чилли, соль, имбирь, сахар, изюм, кокосовый орех, сок лимона, свежий кориандр. Хорошо перемешайте.
3. Скатайте шарики размером с грецкий орех.
4. В отдельной миске смешайте все компоненты жидкого теста до однородной пасты.
5. Нагрейте гхи до довольно горячего состояния, помещайте шарики в масло и обжаривайте их до золотистого цвета.

# ЧАТНИ И РАЙТЫ

---

## РЕЦЕПТ 1

### МОРКОВНАЯ РАЙТА С КЭШЬЮ, ФИНИКАМИ И ЙОГУРТОМ

на 6 порций

3 средних морковки, очищенных и натертых, 5 фиников, нарезанных на тонкие кружки, 1/4 стакана измельченных кэшью, прожаренных всухую, 1/8 ч.л. свежего измельченного миндаля, 2 ст.л. меда, 1 1/4 стакана йогурта.

Смешайте все и подавайте холодным.

## РЕЦЕПТ 2

### ЯБЛОЧНОЕ ЧАТНИ

на 10 порций

2 ст.л. гхи, 1 свежий измельченный чилли, 1 ст.л. свежего очищенного измельченного корня имбиря, 3/4 ч.л. семян аниса, 1 1/2 ч.л. семян тмина, 2 1/2 стакана очищенных от кожуры и семян зеленых яблок, нарезанных на кусочки по 3-5 см, 1/4 стакана желтого изюма, 1/4 стакана сухого измельченного кокосового ореха, 1 2/3 ч.л. порошка корицы, 1 2/3 ч.л. миндаля, 1 ч.л. порошка измельченного кардамона, 1 ч.л. измельченного кориандра, 2 стакана коричневого сахара, 1 ст.л. сока лимона, 1/4 стакана воды.

1. Нагрейте гхи в кастрюле с толстыми стенками.

2. Добавьте чилли, измельченный имбирь, анис, тмин и обжарьте до коричневого цвета. Добавьте яблоки и обжаривайте, помешивая, 5 мин. Затем сделайте слабый огонь.

3. Добавьте воду, измельченные специи, изюм и готовьте на слабом огне, пока не станет густым. (45-60 мин.) Подавайте охлажденным, посыпав сверху сухим кокосовым орехом.

## РЕЦЕПТ 3

### ОГУРЕЧНАЯ РАЙТА С ПОМИДОРАМИ

на 6 порций

1 средний огурец, 1 ч.л. соли, 2 помидора среднего размера, нарезанных дольками 3-5 см, 2 ст.л. хорошо нарезанного кориандра, 1/4 ч.л. свежего черного перца, 1/4 ч.л. гарам масалы, 1 ч.л. тмина, 1 1/4 стакана йогурта, 1 ч.л. измельченного миндаля, изюма или смородины.

1. Поджарьте всухую семена тмина и измельчите в ступке.

2. Разрежьте пополам вдоль огурец, выньте семена, разрежьте еще раз пополам, и затем на мелкие кусочки.

3. Смешайте все компоненты, кроме миндаля и смородины.

4. Разложите в розетки и сверху положите кусочки миндаля и смородины.

## РЕЦЕПТ 4

### ТОМАТНОЕ ЧАТНИ

на 8-10 порций

3 стакана томатов, нарезанных на дольки, 1/3 стакана воды, 1 1/2 ст.л. гхи, 2 сухих красных измельченных чилли, 2 ч.л. свежего измельченного корня имбиря, 1 ч.л. черной горчицы, 1/2 ч.л. соли и 3 ст.л. коричневого сахара.

1. Подогрейте гхи в кастрюле с толстыми стенками. Опустите в гхи чилли, имбирь, черную горчицу и обжаривайте, пока не начнет щелкать и прыгать.
2. Положите помидоры и обжаривайте, помешивая, 4-5 мин. Добавьте все оставшиеся ингредиенты, уменьшите огонь до слабого и обжаривайте 35-40 мин., т.е. до того времени, когда чатни загустеют до желаемой консистенции.

#### **РЕЦЕПТ 5**

##### **СЛИВОВОЕ ЧАТНИ "РАДХА-РЭД"**

на 10 порций

4 стакана свежих нарезанных черных слив, 2 ст.л. гхи, 2 ч.л. измельченного кориандра, 3 ст.л. свежего нарезанного кокосового ореха, 1 ч.л. порошка семян кардамона, 1 1/2 стакана сахара, немного камфары.

1. Нагрейте гхи до теплого состояния, вмешайте кориандр, кардамон, кокосовый орех и обжарьте в течение одной минуты. добавьте сливы.
2. Сделайте сильный огонь и варите, пока не начнет густеть.
3. Добавьте сахар и готовьте до консистенции джема.
4. Добавьте камфару, хорошо перемешайте, перед подачей охладите.

#### **РЕЦЕПТ 6**

##### **СЛАДКИЕ АБРИКОСОВЫЕ ЧАТНИ**

на 8-10 порций

4 стакана свежих абрикосов, 1 ст.л. гхи, 3/4 ч.л. тмина, 1/4 ч.л. измельченного в порошок чилли, 1/2 ч.л. кардамона, 1 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана воды.

1. Нарезьте абрикосы на кусочки размером 3-5 см.
2. Нагрейте гхи в кастрюле с толстыми стенками, пока не начнет дымиться.
3. Добавьте тмин, обжарьте до коричневого цвета, добавьте чилли и абрикосы. Жарьте 5 мин. на сильном огне.
4. Добавьте сахар и оставшиеся компоненты, готовьте до джемового состояния. Охладите до комнатной температуры.