



הבישול ההודי

ספריית בישול בעריכת רות סירקיס



בספר זה ניתן מבחר מתוך עושר האפשרויות של המטבח
היהודי, וכן הסברים על החומרים המיוחדים, התבלינים
העיקריים, טכניקות הבישול והרכבת הארוחות.
כל מי שרוצה להעשיר את מטבחו במאכלים ומעדנים בעלי
טעם אקזוטי, חדש ומרענן, ימצא כאן שפע רעיונות והצעות,
מלווים בצילומי צבע מרהיבים.
המתכונים הותאמו למטבח הכשר ולמיצרכים המצויים בארץ.
הם מתחלקים למנות ראשונות, מאכלי דגים, עוף ובשר,
תוספות ירק, אורז ולחם, משקאות וקינוחים. שיטות הבישול
היהודיות אינן מסובכות, המצרכים אינם יקרים, ואין גם צורך
בכלים ובאבזרים מיוחדים.



ר. סירקיס מוציאים לאור בע"מ

הבישול היהודי/כירכה



0 004600 013521

הבישול ההודי

מתכונים : לალიטה אחמד
תרגום : עדי גינצבורג
עריכה : רות סירקיס

כל הזכויות שמורות ©, 1986, 1992, 2002
ל-ר. סירקיס מוציאים לאור בע"מ
רחוב ביאליק 131 רמת גן, 52523
ת.ד. 3561 רמת גן
דוא"ל: sirkispb@inter.net.il

נדפס בישראל 2002

אין לשכפל, להעתיק, לצלם, להקליט, לתרגם, לאחסן
במאגר מידע, לשלב באתר אינטרנט, לשדר או להקליט
בכל דרך או בכל אמצעי אלקטרוני, אופטי או מכני, או
אחר - כל חלק שהוא מהחומר שבספר זה, בין אם
לשימוש פנימי או מסחרי. כל שימוש החורג מציטוט
קטעים קצרים במסגרת של ביקורת ספרים אסור
בהחלט, אלא ברשות בכתב מהמוציא לאור.

מסת"ב : ISBN 695-387-026-2

ברקוד כריכה קשה : 0004600011558
ברקוד כריכה רכה : 0004600013521

ספריית בישול בעריכת רות סירקיס

R. SIRKIS PUBLISHERS LTD.

Indian Cooking
Recipes: Lalita Ahmed

Copyright © 1981 By Hennerwood Publications Ltd.
Hebrew Translation Rights © By R. Sirkis Publishers Ltd.
2002, 1992, 1986
P.O.B. 3561 Ramat-Gan, I S R A E L
e-mail: sirkispb@inter.net.il

Printed in Israel 2002

הבישול ההודי

כשר

ר. סירקיס מוציאים לאור בע"מ

תוכן

8	הקדמה
18	משקאות וחטיפים
26	דגים
30	בשר ועוף
48	ירקות וקיטניות
62	צ'אטני וסלטים
74	אורז ולחם
84	ממתקים
89	אינדקס



הקדמה

צמח מטבח צמחוני מפואר ומגוון, שבו נודע מקום מכובד למאכלי ירקות, אורז וקייטניות. הקייטניות מספקות את החלבונים ומשמשות תחליף לבשר. בספר זה יש פרק על מאכלי ירקות וקייטניות. תבשילים של מיני **קארי** עשויים ירקות שונים יעזרו לכם לרענן כל ארוחה, ובמסגרת תקציבית. מאכלי הקייטניות – **דאל** – הם קטגוריה בפני עצמם, ואין דרך טובה יותר מאשר שיטת הבישול ההודית להתוודע אליהם, ליהנות מערכן התזונתי הגבוה של הקייטניות ומן המבחר המגוון שלהן. גם לאיזורים הגיאוגרפיים השונים של הודו נודעה השפעה מכרעת על מינהגי האכילה של תושביה. צפון הודו הוא אזור קריר ופורה, אשר מגדלים בו חיטה ולכן הלחם הוא חלק מהתפריט המקומי. כן יש שם שדות מרעה, ולכן כבשים וטלאים הם הבשר המקובל.

הבישול ההודי מורכב מסגנונות אכילה שונים ורבים, הנובעים מההבדלים הדתיים, התרבותיים, המעמדיים והגיאוגרפיים של תושבי הודו. אחד ההבדלים הבולטים הוא בין אוכלי הבשר ובין הצמחונים. הדת ההינדית מכתובה הימנעות מאכילת בשר, בעיקר בשר בקר. הודים רבים מאוד דבקים באורח החיים הצמחוני בקנאות רבה ונמנעים מאכילת כל דבר הבא מן החי. יש כאלה שאינם אוכלים אפילו עגבניה או אבטיח בגלל צבעם האדום, ואינם מתבלים את המזון בבצל או בשום כי ירקות תיבול אלה אופייניים למאכלי בשר. על רקע מינהגי אכילה אלה

תרמילי הל ירוקים



עקרונות הבישול ההודי

למרות השוני וההבדלים בסגנונות הבישול ההודיים, החוט המקשר הוא אופן השימוש בתבלינים, אשר ההודים העלו אותו לדרגת אמנות ממש. ככלל, המאכלים ההודיים מצטיינים בקשת טעמים רחבה ובניחוחות רבים, אבל הבישול עצמו אינו מבוסס על טכניקות בישול מסובכות, על חומרים יקרים או על כלים ואבזרים מתוחכמים. השיטות הרגילות של בישול, צלייה, טיגון ואפייה הן גם השיטות המקובלות בהודו. עיקר הייחוד מתבטא בניצול, ערבוב ומשחק של תבלינים. השימוש בתבלינים מאפשר למבשל לבטא את אישיותו ולהטביע את חותמו על התבשיל. תמיד אפשר ליצור עוד שוני ועוד גיוון, וכך אותו מאכל, מאותו איזור גיאוגרפי ומאותה השפעה דתית-חברתית, יקבל טעם קצת שונה בכל מטבח ביתי או בכל מסעדה.

למעשה, הכרת החומרים והתבלינים והשימוש הנכון בהם היא המהווה את בסיס הידע של הבישול ההודי. לכל אחד מחומרי המזון המיוחדים ולכל אחד מהתבלינים יש "תפקיד": יש תבלינים הנותנים ניחוח ואחרים המעניקים צבע; יש המוסיפים חמיצות ויש המוסיפים חריפות; יש חומרים המרככים את הבשר ויש המסמיכים את הרטבים, ויש תבלינים המעניקים גם טעם וגם ניחוח, או גם טעם וגם צבע. הזעפרן, למשל, מעניק צבע זהוב עדין וניחוח נהדר; זרעוני הגד (כוסבר) משמשים גם כנותני טעם וגם כנותני ניחוח; בצלים מסמיכים את הרוטב וגם נותנים טעם.

לימוד הבישול ההודי כרוך ברכישת הידע של שימוש בחומרים ובתבלינים תוך הבנת תכונותיהם ותרומתם למאכלים, וכן אופן פעולתם במשולב עם חומרי מזון ותבלינים אחרים. אף תבלין אינו צריך לגבור ולהשתלט על האחרים. הצירוף הכללי הנכון של התבלינים הוא הנותן את הטעם ההודי. הידע בא עם הבישול, ולאחר שתנסו כמה מתכונים תרכשו ביטחון ותוכלו להקטין ולהגדיל כל תיבול בהתאם לטעמכם האישי.

צפון הודו היה מקום מושבם של הקיסרים המוגולים, אשר הושפעו רבות מהתרבות הפרסית. הם תרמו לבישול ההודי את העידון והיופי, את השימוש בתבלינים ריחניים ומבסמים, ואת שיטות הכנתם של מאכלים מפוארים כמו **פולאו** (מאכל אורז עשיר) ו**ביריאני** (בשר ואורז בשכבות עם הרבה תבלינים ותוספות אחרות).

אהבתם של המוגולים ליופי ולאיכות חיים משתקפת גם בתרומתם לפיתוח האמנות, הארכיטקטורה והתרבות ההודית בכללה.

בצפון הודו מרבים לאכול גם עופות וההשפעה המוסלמית של צלייה באש משתקפת במאכלים כמו **קבאב**, **בוטי** (בשר על שפודים בצלי אש) ועוף **טאנדורי** (נתחי עוף צלויים בתנור חימר גדול).

במזרח הודו צומח אורז, ומובן שהאורז מוגש שם בכל ארוחה, לרוב כשהוא מבושל בפשטות. הקירבה לים תרמה הרבה מאוד מאכלי דגים לתפריט המקומי ושיטת הכנת הדגים הבנגאלית טעימה להפליא ונחשבת כמעדן בכל הודו. בנגאל מפורסמת גם בממתקה, כמו למשל **כדורי החלב בסירופ**, שקנו להם שם ומעמד בהודו כולה.

הדרום הטרופי החם והלחה עשיר בשדות אורז, בעצי תמרים ובעצי קוקוס. הקוקוס מנוצל היטב – הן חלב הקוקוס, הן ציפת הקוקוס והן השמן המופק ממנו. מאכלים רבים של דרום הודו מכילים קוקוס וכן **תמרהינדי**, המוסיף טעם חמצמצץ אופייני. הדרום החם מאופיין במאכלים חריפים מאוד. כמו בכל איזור חם בעולם, משתמשים בו בתבלינים חריפים ובעיקר בפלפלים חריפים. יתכן שהאוכל החריף גם מעודד את התיאבון בתנאי החום הכבד וגם מעודד שתייה והזעה, הגורמות לצינון הגוף. **הקארי של מאדראס**, למשל, ידוע בחריפותו ובדרום הוא מלווה באורז. האורז נחשב למזון יסודי ומוגש בכל ארוחה. מאכלי הדרום נחשבים למאכלים פשוטים יותר ומורכבים פחות ממאכלי הצפון המתוחכמים.

איזורי מערב הודו, ובעיקר גואה, שהיתה מושבה פורטוגלית, תרמו לתפריט הלאומי את ה**וינדאלו** (תבשיל בשר חריף וחמוץ). החריפות נתרמה על-ידי הכובשים הפורטוגזים, שהביאו את הפלפלים החריפים ליבשת.

מבין כל המאכלים האיזוריים נחשבים מאכלי צפון הודו למעודנים ביותר והם גם אלה המוצעים ברוב המסעדות ההודיות באירופה ובארה"ב, אם כי תמיד יש ייצוג גם למאכלים מפורסמים מאיזורי הודו האחרים. בספר זה נבחרו המתכונים כך שישקפו את הסגנונות החשובים של כל איזור וכן יתנו ייצוג גם למאכלים הפשריים וגם למאכלים הצמחוניים אשר הודו כה מצטיינת בהם.

צהובות. את הקיטניות יש לשטוף במים טריים פעמים אחדות. שרייה מוקדמת מקצרת בדרך כלל את משך הבישול בחצי. אין להוסיף מלח אלא בגמר הבישול, משום שהמלח מקשה את הקיטניות. מכיוון שבישול קיטניות דורש זמן רב, כדאי מאוד להסתייע בסיר לחץ; יש להקפיד על הוראות היצרן בקשר לבישול קיטניות. בגלל הקצף שהן מעלות בזמן הבישול, אין למלא את סיר הלחץ ביותר ממחצית גובהו. כן חשוב לנקות את פתחי פליטת האדים, כי הקצף עלול להצטבר בהם ולסתום את מוצא האדים.

קוקוס (NARIAL): עצי הקוקוס צומחים בשפע לאורך החופים באיזורים רבים של הודו. את פתיתי הקוקוס המגורר מוסיפים לתבשילים רבים ולמיני צ'אטני. אפשר להכין מהקוקוס חלב, והיכול לשמש תחליף לחלב פרה או ליוגורט. בהרבה מאכלים בדרום הודו אמנם משמש חלב הקוקוס כתחליף ליוגורט, המצוי במאכלי הצפון.

להכנת **חלב קוקוס** מוסיפים 1 כוס מים רותחים לכל כוס פתיתי קוקוס דחוסים. שנמים בקערה, מבסים ומשהים למשך 30 דקות. יוצקים את הכל (פתיתים ונוזלים) למעבד מזון או לממחה (בלנדר). מפעילים למשך זיקה שלמה, מסננים לכלי שני דרך מסננת דקה מאוד, או עדיף – דרך מלמלה מקופלת לשניים. סוחטים ומהדקים את הפתיתים כדי למצות את מירב טעמם. החלב המתקבל בפעם הראשונה עשיר ביותר. בהודו נוהגים לחזור על התהליך ולשרות את הפתיתים עוד פעם או פעמיים במים טריים בכל פעם. בכל פעם נוספת מתקבל חלב דליל יותר. לבסוף מערבבים את 3 מיני החלב יחד.

קמח חומיס (חימצה) (GANATHIA או BAISEN): קמח צהוב, העשוי חומיס טחון דק. משתמשים בו במאכלים הודיים רבים, במיוחד במיני לחם ובבבילות. תכולת הגלוטן שלו נמוכה והוא עשיר מאוד בחלבונים.

תמריהנדי (IMALI, TAMARIND): תרמילים בשלים של עץ טרופי גדול, המלאים בציפה אדומה-כהה, עסיסית וחמצמצה. בזרעים ובתרמילים אין משתמשים. בארץ מוכרים תמריהנדי בגושים, לפי משקל. ניתן להשיגם בשווקים של רמלה וירושלים, ובחנויות תבלינים אחדות. כדי להפיק את המיץ, שורים תתיכת תמריהנדי במים חמים או רותחים למשך 15 דקות. 25 גרם תמריהנדי יש לשרות בכוס אחת מים. במשך השרייה אפשר ללחוץ באצבעות על התמריהנדי כדי להספיגו בעוד מים. בתום השרייה מועכים במזלג או באצבעות, ותוך כדי כך סוחטים את מרבית המיץ

חמאה מזוקקת (GHEE): חמאה מזוקקת, הנקראת ג'י, משמשת הרבה מאוד בבישול ההודי. היא ניתנת לחימום לחום גבוה מבלי שתיחרך והיא מעניקה למאכלים טעם מיוחד. במאכליהם של הצמחונים היא משמשת גם כמקור תזונתי חשוב. הברהמינים מתייחסים לחמאה המזוקקת כאל מזון של המוח ומאמינים שאכילת ג'י משפרת את המישכל. עד והיום הם מאכילים את ילדיהם כפית חמאה כל יום. מנהג נפוץ אחר הוא להאכיל תינוק שזה עתה נולד בכפית של חמאה מזוקקת.

לאחרונה משתמשים גם בתחליפים צימחיים, בגלל יוקר החמאה. התחליף נראה דומה מאוד למקור וטעמו דומה לטעם חמאה. למטרות טיגון עמוק משתמשים בשמן.

להכנת חמאה מזוקקת משובחת משתמשים בחמאה ללא מלח. חמאה מזוקקת תישמר 3-4 חודשים במקום צונן.

להכנת 200 גרם חמאה מזוקקת, ממיסים 250 גרם חמאה בסיר. מבשלים את החמאה המומסת על אש נמוכה עד שתיעשה צלולה, ומישקע לבנבן ישקע בתחתית המחבת. מסירים מן האש, מרחיקים את הקצף שנוצר ומניחים להצטנן. יוצקים את השמן הצלול לתוך כלי, או מסנונים, אם רוצים. את המישקע משליכים, או מוסיפים למאכלי קארי לשיבוח הטעם.

מי ורדים (RUH GULAB): תמצית ורדים משמשת לבישום ולהשבחת מאכלים רבים, בעיקר קינוחים ומשקאות. הוספת תמציות מבסמות מקורה בבישול הקלאסי של צפון הודו.

מי קיוורה (KEWRA WATER, RUH KEWRA): תמצית המופקת מפרחים צהובים, שעליהם עבים ובשרניים, ומשמשת לביסום מאכלי בשר ועוף ומיני פולאו בסגנון הבישול הקלאסי של צפון הודו.

קיטניות (DAL): בהודו מצויים כ-60 סוגי קיטניות. הן מהוות מקור חשוב לחלבונים לא יקרים, בעיקר לצמחונים. בכל רחבי הודו אוכלים קיטניות כחלק מהתפריט היומי, בשלוש צורות עיקריות: כמחית דלילה שטובלים בה את הלהם או יוצקים אותה על אורז; בקיטניות שלמות, מבושלות וספוגות בחמאה ובתבלינים; וכחלק מתבשילים משולבים עם ירקות, בשר, דגים או אורז.

הסוגים הפופולאריים ביותר כוללים פולי חומיס (חימצה), וחימצה שחורה, עדשים אדומות ועדשים

והטעם של התמרהינדי. מסננים את הנוזלים לכלי שני דרך מסננת דקה וממשיכים למעוך ולהדק את התמרהינדי למסוננת כדי למצות את מירב הטעם. משתמשים בנוזלים, שצבעם חום-אדמדם, ומשליכים את השאריות הסיביות. כדי לקבל נוזל סמיך וחמצמץ יותר, מכפילים את משך השרייה ו/או מקטינים מעט את כמות נוזלי השרייה. בנוזל התמרהינדי משתמשים להוספת טעם חמוץ למאכלים שונים ומיני צ'אטני. מיץ לימון או לימונית יכולים לשמש כתחליף, שאמנם יוסיף את החמיצות לתבשיל אך לא את הטעם האופייני של התמרהינדי.

תבלינים מיוחדים

לכל זבלין המשמש בבישול הודי יש תכונות שימור וחיטוי, ורבים מהם נחשבים לבעלי יכולת ריפוי; ואולם תפקידם העיקרי הוא להעשיר את טעם התבשיל. במקרה שהתבלינים נשארים בשלמותם, מרחיקים אותם בזמן האכילה. את התבלינים הנדירים יותר אפשר להשיג בחנויות תבלינים מיוחדות או בשוק של ירושלים העתיקה, או ברמלה, או בחו"ל, בחנויות למימכר מזון מזרחי.

אניסון (SAUF): בזרעים אלה, בעלי טעם השוש, משתמשים הרבה להכנת משקאות, ממתקים וצ'אטני.

אסאפוטידה (HING, ASAFOETIDA): שרף-גומי שמקורו בשורשי צמחים הגדלים באיראן ובאפגניסטן. לשרף ריח אופייני חזק, בעיקר לאחר שנטחן לאבקה. צבעי הסוגים השונים נעים מצהוב בהיר עד חום כהה, אך לכולם הריח האופייני. לשרף נודעת השפעה מסייעת על העיכול ולכן נהוג לבזוק אותו בכמויות זעירות על מיני תבשילים, מאכלי קיטניות וצ'אטני. הצמחונים המושבעים משתמשים בו להעניק טעם "בצל" למאכליהם, מאחר שהם נמנעים מהבצל עצמו בגלל ריחו. נמכר באבקה או בחתיכות קטנות. אין להשיגו בארץ אבל ניתן לוותר עליו בלי חשש, גם אם הוא מופיע במתכון.

גאראם מסאלה (GARAM MASALA): תערובת תבלינים ריחניים, המהווה תוספת חיונית והכרחית בכל מאכל הודי קלאסי. בזקקים מעט מתערובת זו על תבשילים מוכנים, סמוך להגשה, גם אם הוסיפו

לתבשיל גאראם בעת הבישול. זורים מהתערובת גם על מיני קארי, קבאב, מאכלי עוף, ירקות ועוד. יש מינים שונים של גאראם מסאלה, בעיקר ריחניים, אך חלקם גם חריפים. כל עוד אין להשיג תערובת זו בארץ, כדאי להכין אותה בבית: תוחנים 20 גרגרי הל קטנים, 2 1/2 כפות כמון, 1 כף כדורי פלפל שחור, 1 כף ציפורנים שלמות, 15 גרם מקל קינמון, 1/4 אגוז מוסקט מגורר, 4 רצועות מייס (אם רוצים). שומרים בצנצנת אטומה. ניתן לשנות את כמויות התבלינים בגירסה זו לפי הטעם האישי.

גד (כוסבר, DHANIA): הגד מופיע בשלוש צורות – כעלים ירוקים טריים, המשמשים לקישוט, לסלטים ולצ'אטני; כזרעים שלמים עגולים, שאותם מוסיפים למתאבנים ולצ'אטה (סלטים עם יוגורט); וכאבקה. את האבקה מוסיפים לתבשילי קארי והיא תורמת להסמכת הרוטב. הגד מוסיף טעם וניחוח למאכלים ההודיים.

גרגרנית יוונית (חילבה, METHI): הזרעים הצהובים, המרירים מעט, משמשים לאבקות קארי. עלי הצמח מזכירים בצורתם עלי תלתן ואוכלים אותם בהודו כירקות עליים. אפשר לגדל גרגרנית יוונית טרייה בגינה הביתית מזרעים, או לקנות בחנויות תבלינים.

זנגביל (UADRAK או ADDU): הזנגביל מוסיף טעם חריף וריחני למאכלים הודיים. הוא צומח כשורש עבה וקצר ולאחר קילוף וגידור (או ריסוק) מוסיפים אותו למאכלים רבים מאוד. הוא חיוני ממש כמו בצל או שום. בארץ נמכר הזנגביל בעיקר כאבקה, היכולה לשמש כתחליף לזנגביל הטרי. ניתן לקנות בארץ גם שורשי זנגביל מיובשים, אשר לאחר שרייה במים יש לרסק אותם ולהשתמש במחית. כיוון שהזנגביל חריף למדי, משתמשים בכמויות קטנות. 25 גרם שורש זנגביל טרי מגורר או 3/4 כפית אבקת זנגביל מספיקים לתבשיל רגיל. לאחרונה החלו מגדלים בארץ זנגביל טרי וניתן לקנותו בכמה מקומות (ראו רשימה בעמ' 93). כאשר יש שורש זנגביל טרי, אפשר לגדלו בעציץ: טומנים שורש באורך של כ-5 ס"מ בעציץ עם אדמה חולית לחה. השורש יתחיל לגדול לאחר 4-5 שבועות ויגיע לבגרות אחרי שנה. כאשר צריך חתיכת זנגביל, שוברים קטע מהשורש. השורש ימשיך לגדול באדמה.

זעפרן (ZAFRAN, KESAR): הזעפרן מעניק למזון צבע צהוב עשיר. ישעם נפלא. הזעפרן משמש כצבע מאכל בתבשילים כגון פולאו ובידיאני, בממתקים, ברפרפות ובעוגות. הזעפרן נאסף מפרחי הכרום, ולשם הפקת כמות זעירה ממנו דרושים אלפי אבקנים. מסיבה זו

הזעפרן הוא התבלין היקר בעולם. להכנת תמיסת זעפרן לשם צביעה, עוטפים את גדילי הזעפרן בשקית פלסטיק קטנה ומרסקים אותם במערוך, או טוחנים בעלי ובמכתש. מעבירים את הזעפרן לכוס ויוצקים עליו מים או חלב חמים בכמות המצוינת במתכון. שורים 10 דקות ובוחרים היטב בכף. לקורט נדיב של זעפרן משתמשים ברבע עד כוס מים או חלב.

זרעי בצל (KALONGI): אלה הם זרעים קטנים, משולשים, שצבעם שחור. הם דומים לזרעי בצל ומכאן שמם. יש להם טעם מתקתק וניחוח הדומה לאורגנו. משתמשים בזרעים שלמים בתבשילי ירקות ובעיקר לזרייה על לחם שטוח.

חמם (הל, קרדמון, ELAYCHI): קיימים שני סוגים, גדול וקטן. לסוג הגדול תרמילים שחורים עם זרעים שחורים. זרעי הסוג הקטן והירוק מפיצים טעם וניחוח נעימים, והם משמשים בעיקר לממתקים הודיים, לפולאו וביריאני. בסוג הגדול משתמשים לעיתים רחוקות להכנת רפרפות, אבל שני הסוגים מהווים מרכיב עיקרי בהכנת תערובת תבלינים (גאראם מסאלה). הל נחשב לאחד מארבעת התבלינים החיוניים בהכנת מאכלים קלאסיים מצפון הודו, יחד עם עלה דפנה, קינמון וציפורן.

כורכום (HALDI): הכורכום מופק משורשים הנראים כמו אצבעות קצרות. יצרני התבלינים מבשלים אותם, מייבשים וטוחנים לאבקה. לאבקה צבע צהוב והיא משמשת לצביעה בציורים וגם לצביעת מאכלים בצבע כתום. אבקת כורכום היא המרכיב העיקרי ב"אבקת קארי" מסחרית וגם מרכיב חשוב במאכלים הודיים. נוסף לצבע היא מעניקה למאכל גם טעם וניחוח מאוד אופייניים. הכורכום נחשב כתבלין מקודש בדת ההינדית ומשתמשים בו בטכסים דתיים ואפילו בטכסי נישואין.

כמון (ZEERA): זרעי הכמון הם אחד התבלינים החשובים בבישול ההודי וכמעט אין ארוחה שאינה כוללת כמון בצורה זו או אחרת. ניתן לקנות כמון הן כזרעים קטנים מוארכים והן כאבקה. את אבקת הכמון מוסיפים לאבקות קארי ולגאראם מסאלה. בזרעים השלמים משתמשים לפולאו, צ'אטני וקארי ירקות.

כמון שחור (SHAH ZEERA): תבלין זה נבדל מן הכמון הרגיל בזרעיו הכהים, הקטנים יותר, שריחם חזק אך נעים. אפשר להמירו בכמון רגיל. יש הממירים אותו בזרעי כרוזיה (קימל).

מייס (JAVITRI): ציפוי העוטף את קליפת אגוז המוסקאט. צבעו צהבהב והוא נראה כמורכב מרצועות הדבוקות זו לזו. לאחר היבוש מוכרים את המייס ברצועות או כאבקה. ניתן להשיגו במספר חנויות תבלינים ובשווקים.

מלח שחור (KALA-NAMAK): גבישי מלח עם עקבות גפרית, המעניקה למלח טעם אופייני מאוד. מתבלים בו צ'אטני והרבה חטיפים. נמכר בחנויות תבלינים ובחנויות טבע.

מנגו, אבקה מיובשת (AAM CHOOR): פרוסות מנגו ירוק בלתי בשל משמשות בהודו כחומר מחמיץ כאשר אין להשיג לימונים, לימוניות ותמרהינדי. קולפים ומגלענים מנגו טרי בסרי, פורסים לפרוסות דקות ומייבשים בשמש. אחר-כך מחסינים אותן בצורת אבקה, המשמשת בין היתר גם כתחליף נוח למחית תמרהינדי.

משחות זנגביל ושום: מכיוון שתבשילי בשר, דגים ועופות רבים דורשים משחת שום ו/או זנגביל, כדאי להכין כמויות גדולות מכל סוג ולשמור. שני סוגי המשחות יישמרו בתוך המקרר או מחוצה לו 3-4 שבועות מבלי שייפגם טעמן. קונים 100-175 גרם שורש זנגביל מיובש או שני שום וקולפים אותם. תהליך ההכנה קל יותר אם שורים את הזנגביל למשך לילה. קוצצים את הזנגביל לחתיכות קטנות. טוחנים את השום או את הזנגביל בכמות הקטנה ביותר של מים הדרושה ליצירת המשחה. מוסיפים ¼ כפית מלח, מערבבים היטב ומחסינים, עטוף בשקית פלסטיק בתוך מיכל אטום. לא רצוי להחסיק את המשחות קרוב מדי לחומרי מזון אחרים. משחת שום יש להשיג בארץ בשופרות.

קארי, אבקה (KARI PODI): אבקת קארי אינה אופיינית לבישול ההודי המקורי, אלא נוצרה עלידי הבריטים, שרצו לשחזר את טעמי הודו מבלי לטרוח לערבב בעצמם את התבלינים השונים. אבקת הקארי המסחרית כוללת כורכום, כמון, גז, פלפל שחור, פלפלת חריפה (צ'ילי), קינמון, ציפורן ועוד תבלינים לפי נוסחת היצרן. בארץ נמכרות אבקות קארי באופן מסחרי, בדרגות שונות של חריפות. קארי מאדראס, למשל, חריף בגלל הפלפלות החריפה הרבה שהוא מכיל. מאכלים רבים, שהם תבשילים ברוטב חריף, נקראים כעת "קארי" בעולם כולו וגם בהודו.

קארי, עלים (MEETHE NEEM KE PATTE): אלה הם עלים ירוקים של עץ הגדל בהודו, פקיסטאן

כאשר משתמשים בפלפלים חריפים טריים, ובעיקר בפלפלונים אדומים, חשוב להקפיד בעת הטיפול בהם שלא להיצרב. החריפות כה חזקה, שעצם הנגיעה בפלפלים החתוכים, גורמת לצריבה וכוויה. יש לעבוד עם כפפות, לטפל בפלפלים תחת מי ברז זורמים ולרחוץ היטב את הידיים לאחר סיום העבודה. כשהידיים צורבות, אסור לגעת בפנים ובעיקר לא בעיניים.

ראטאן'ג'וג (RATTAN-JOG): קליפה מיובשת של צמח דמוי-קנה, הגדל בהודו ושימושו העיקרי הוא כצבע מאכל. פיסה קטנה מן התבלין, המתבשלת עם בשר או ירקות, מעניקה לתבשיל צבע אדום עמוק. לא ניתן להשיג את התבלין בארץ.

וסרי-לנקה, ומשמשים לתיבול. מרחיקים אותם לפני ההגשה. טעמם של עלים אלה מריר-עדין, וריחם חמוץ-מתוק. משתמשים בהם בעיקר בבישול של דרום הודו. יוצאי הודו היושבים בארץ משתמשים בעליו של עץ נוי הגדל בגינות (ראו עמ' 93).

פלפלים חריפים – צ'ילי (LAL MIRCH, HARI MIRCH): ההודים אוהבים פלפלים חריפים – צ'ילי – בזכות חריפותם והטעם שהם מוסיפים למצרכים האחרים במאכל. יש זנים רבים למשפחת הפלפלים, ביניהם צהובים, ירוקים, לבנים ושחורים. ההודים מעריכים את כולם ומנצלים אותם במתכוניהם המסורתיות. הפלפלים נמכרים טריים, אדומים או ירוקים, וכן מיובשים שלמים, מיובשים ומפוררים, או טחונים.

מימין לשמאל, למעלה: תרמילי הל ירוקים; אבקת כורכום; אבקת צ'ילי; באמצע: עלי קארי; גדילי זעפרן; שיני שום; שורש זנגביל; למטה: פלפלים חריפים; זרעי אניסון; תרמילי הל שחורים; גרגרנית יוונית (חילבה); זרעי בצל.



ארוחה הודית מורכבת מקיטניות, ירקות, אורז, לחם (יש שאינם אוכלים אורז ולחם באותה ארוחה), סלט, **דאיטה** (סלט עם יוגורט), **צ'אטני** ומחמצים שונים. באירועים חגיגיים הארוחות מגוונות יותר, ובאירועים המוסלמיים נוהגים להגיש גם מנה בשרית בארוחה. באירועים חגיגיים יכול התפריט להגיע עד 15-20 מנות שונות, ביניהן תבשילי ירקות וקארי שחלקם "יבשים" וחלקם עשוי בכמות גדולה של רוטב; לחמים שונים, אורז **בשמתי** (אורז משובח), **ביריאני** (אורז עם בשר) צבעוני, **פולאו** (תבשיל אורז עשיר) ומתאבנים שונים. לקינוח מגישים קינוחים מתוקים, פירות ואגוזים.

תכנון ארוחה

כאשר מתכננים להכין ארוחה הודית בבית, כדאי להתחיל בחטיפים חמים כמו **סאמוסה** או **פאקורה** (טיגניות ירק) עם משקה מרענן. נהוג להשאיר רווח של כ-45 דקות בין שלב זה לבין הארוחה, להגברת התיאבון. ההבדל בין ארוחה אירופית לבין ארוחה הודית הוא סדר הגשת המנות: בעוד שבארוחה אירופית מגישים מנה אחר מנה, בארוחה הודית עורכים את כל המנות על השולחן. סידור זה נוח מאוד גם למארחים וגם לאורחים, היכולים לשרת את עצמם ולקחת מהמבחר המוצע כראות עיניהם. זהו למעשה "מזנון": במרכז מונחת המנה העיקרית – **ביריאני**, למשל, או פיסות עוף **טאנדורי**, או **קארי בשר**. מסביבה מונחות מנות הלוואי: תבשיל ירקות חריף, מחית עדשים להרגעת הפה, סלט טרי ומיני **צ'אטני** ומחמצים. לחמים דקיקים וחמים מגישים לפי הצורך. כאשר המנות "יבשות" – מגישים לחם; כאשר המנות "רטובות" – מגישים אורז כדי לספוג את הרטבים. כאשר מגישים **ביריאני**, המכיל אורז, אין צורך במנת אורז נוספת. קישוטי המאכלים הם לרוב פשוטים ועשויים מירקות, מעלי גד (כוסבר) קצוצים, או מפלפלים חריפים ירוקים, חתוכים לפרוסות. מנות חגיגיות יותר מקשטים בפרוסות בצל מטוגנות, באגוזים, בצימוקים ואפילו ברדידי כסף דקיקים, הניתנים לאכילה. בסוף הארוחה מגישים ממתק אחד או מבחר ממתקים ואחריהם תה או קפה. נהוג להגיש אחרי הארוחה מעט

היפרדות חמאה מזוקקת או שמן: שלב זה נזכר לעיתים קרובות בבישול הודי, כאשר החמאה המזוקקת או השמן צפים על פני התבשיל בעת הבישול, במיוחד אם משתמשים בכמויות גדולות יחסית של חמאה מזוקקת או של שמן. חשיבותה של טכניקה זו בכך שהיא מבטיחה את הפקת מיטב הטעם מן התבלינים.

צבעי מאכל: בבישול ההודי מקובל מאוד לצבוע את המאכלים צביעה עדינה. לעיתים קרובות משתמשים בזעפרן או בכורכום, אולם לכורכום טעם אופייני, הנוטה להשתלט, והזעפרן יקר מאוד, כך שהפיתרון הנפוץ הוא להכין תמיסה חלשה של צבע מאכל כתום או צהוב.

קלייה יבשה: תבלינים רבים קולים קלייה יבשה שניות מספר בדי לחזק את טעמם. טוב ביותר לעשות זאת על ידי חימום במחבת טפלון או במחבת בעלת תחתית כבדה. מוסיפים את התבלינים ומזיזים אותם על פני המחבת, על אש נמוכה מאוד. פלפלים חריפים יש לקלות עם מיכסה, בשל חריפותם הרבה.

שיבוח (BAGHAR, PHORAN, DARKA): מונחים אלה מתייחסים לתהליך שבו יוצקים תבלין מעורב בחמאה מזוקקת או בשמן על תבשיל לפני הגשתו. המטרה היא להוסיף טעם לתבשיל מבלי להבליעו בעת תהליך הבישול ומבלי להגדיל את כמות השמן.

ארוחה הודית

ארוחה הודית מסורתית מוגשת בתוך מגש עגול בעל דפנות גבוהות – **טאלי** – שקוטרו כ-35 ס"מ. יש מגשים כאלה העשויים זהב, כסף, נחושת או פלדת אל-חלד. מניחים את הלחם או את האורז במרכז המגש, ולידם מסדרים כלים קטנים (**קארוטי**) שבתוכם המאכלים הרטובים: תבשיל קיטניות (**דאל**), ירקות, בשר, **צ'אטני** וסלט. המגש הוא אישי, וכל סועד יוצר לעצמו תערובת של אורז עם התבשילים האחרים.

מקובל לאכול ביד: קורעים פיסת לחם, וחופנים בעזרתה מהמזון. המוסלמים נהגו לאכול גם אורז באצבעות, כשהם תופסים בו בעדינות בקצות האצבעות בלבד. האכילה נעשית רק ביד ימין. כיום, עם גבור ההשפעה המערבית, משתמשים הודים רבים בסכ"ם.

בעמוד ממול, מלמעלה, בכיוון השעון:

קארי ירקות (עמ' 49); קארי בשר (עמ' 35);

כדורים מתוקים בסירופ (עמ' 85); דאל עדשים (עמ' 49);

אורז מבושל (עמ' 78); סלט מלפפונים וקוקוס (עמ' 66)



זרעי הל בקליפתם, זרעי אויסון, או שקדי בטל (BETEL) עטופים בעלה ירוק הנקרא פאן, כמסייעים לעיכול. כדי להעניק לכל האירוע נופך מזרחי, אפשר להבעיר מקל קטורת מספר דקות לפני הארוחה.

בספר זה מיועדים המאכלים ל-4-6 סועדים בממוצע. המנות העיקריות, אם הן מוגשות בסגנון הודי עם התוספות הנלוות של קיטניות, ירקות ואורז, אמנם יספיקו ל-4-6 סועדים. אם מגישים אותן בסגנון אירופאי, ללא תוספות רבות, ייתכן שיספיקו ל-4 סועדים בלבד. פרקי הספר סדורים לפי המנות המקובלות להגשה בארוחה – מתאבנים, מנות עיקריות, ירקות וקיטניות, צ'אטני וסלטים, אורז ולחם, ולבסוף הממתקים.

מה שותים?

בהודו מקובל לשתות לפני הארוחה משקה צונן פשוט, ואילו המשקאות המוגשים עם הארוחה עצמה הם עניין של טעם אישי. עדיין לא מקובל שם להגיש משקה אלכוהולי עם הארוחה, אלא מגישים מים או מיצי פירות. משקאים תוססים נעשים פופולאריים יותר ויותר, ביחוד בקרב ילדים. אם בכל זאת תרצו להגיש משקה אלכוהולי, יתאימו ביותר לאוכל ההודי יינות קלים חצי-מתוקים או יינות רוזה. יינות לבנים יבשים אינם צירוף טוב לאוכל הודי, כי האוכל ההודי המתובל מחפה ומסתיר את טעמו העדין של היין הלבן. כתחליף מקובל ליין מגישים בירה.

מילון מונחים

בוטי קבאב – נתחי בשר צלויים על שפודים, עם תערובת זבלונים.
באיזן – קמח פולי חומוס (חימצה).
ביריאני – תבשילי אורז, העשויים עם כמות גדולה של בשר ומשמים כמנה עיקרית.
בשמתי – אורז משובח הגדל בצפון הודו, בעל גרגרים ארוכים ודקים וניחוח מיוחד.
גואה – איזור קטן במערב הודו, שהיה נתון לשלטון פורטוגל. המאכלים בנוסח גואה הם חריפים ויש בהם שילוב של חמיצות וחריפות.
גי – חמאה מזוקקת, המשמשת לבישול הודי. יש גם גי צינחתי.

דאל – מאכלים העשויים ממחית קיטניות.
דום – שיטת בישול הודית, שבה המזון מתבשל בכמות נדיבה של שומן בסיר סגור, על אש נמוכה מאוד. זהו "צלי" הודי, בו המזון מתרכך בעזרת האדים הנוצרים בסיר.
ואראק – רדיד כסף דקיק ביותר, המשמש לקישוט מאכלים חגיגיים.

וינדאלו – תבשילי קארי חריפים.
חלבה – ממתק הודי עשוי סולת או גזר.
טאהירי – מאכל אורז עם ירקות.
טאנדורי – שיטת בישול הודית, שבה הבשר והעוף ניצלים בתנור חימר מיוחד (**טאנדור**), המוסק בגחלים. הנתחים מתקבלים עסיסיים מאוד ובדרך כלל צבעם כתום-אדמדם בזכות התחמיץ שבו הושרו.
כופתה – כופתאות בשר עשויות ברוטב מתובל.
לאסי – משקה יוגורט מרענן.
מאדראס – עיר בדרום מזרח הודו, באיזור הטרופי החם. מאכלי מאדראס ידועים בחריפותם.
מאסאלה – תערובת, בעיקר תערובת תבלינים. יש סוגים שונים של **מאסאלה**, מהם חריפים ומהם בעיקר ריחניים.
נאן – לחם הודי מותפח עם שמרים ואפוי בתנור הודי (**טאנדור**).
סאמוסה – כיסוני בצק ממולאים בשר או מלית צמחונית, מטוגנים בטיגון עמוק ומוגשים כמתאבן או כחטיף.
סיק קבאב – קציצות בשר טחון צלויות על שפודים.
פאצ'אדי – סלט ירקות או פירות עם רוטב קוקוס או יוגורט, להרגעת הפה בארוחה חריפה.
פאקורה – טיגניות ירק טבולות בבליילה, מוגשות כמתאבן או כחטיף.
פאראטה – לחם הודי שטוח בעל מיבנה שכבות (בדומה למלוח), מטוגן במעט שמן.
פולאו – תבשילי אורז עם חתיכות קטנות של ירקות ובשר. משמשים כתוספת.
פורי – לחם הודי דמוי פיתה, מטוגן בטיגון עמוק. הלחם תופח לאחר הטיגון בדומה לבלון.
צ'אט – סלטים מתובלים.
צ'אטני – תערובת חריפה-תמוצה-מתוקה של ירקות ופירות, המבושלים בחומץ ובסוכר.
קצ'ורי – לחם הודי דמוי פיתה, ממולא ומטוגן בטיגון עמוק.
קורמה – שיטת בישול הודית, שבה המזון מתבשל במעט נוזלים ומתקבל ברוטב סמיך.
ראיטה – רוטב יוגורט להרגעת הפה; מוגש גם עם ירקות או עם פירות, טריים או מבושלים.
רוגאן – שמנת, וכן מאכלים עשירים המכילים שמנת או שומן.
רוטי – לחם הודי.
שרבט – משקאות צוננים שמקובל לשתות באקלים וזחם של הודו.

**הצעת תפריט לארוחה צמחונית
ל-4-6 סועדים**

חצילים מתובלים
קארי תפוחי אדמה ואפונה
צ'אטני שומשום ובצל
רפרפת אורז

משקה יוגורט
לחם עשיר
פולאו ירקות
דאל עדשים
ראיטה מסורתית

**הצעת תפריטים לארוחת צהריים
או ערב ל-4-6 סועדים**

תפריט ב'

משקה ענבים מתובל
תפוחי אדמה בבליה
קארי מסורתי
קארי דגים בנוסח מאדראס
אורז מאודה
קארי כרוב
לחם מקמח מלא
צ'אטני שומשום ובצל
קינוח לפי בחירה

תפריט א'

משקה מנגו
אורז מבושל
לחם מותפח
קארי בשר
קארי ירקות
סלט מלפפונים וקוקוס
דאל עדשים
פירות

**הצעת תפריט לארוחת ערב תגיית
ל-4-6 סועדים**

משקה פירות מעורבים
כיסונים במלית בשר
לחם מטוגן
עוף טאנדורי
צלי טלה מתובל
קארי במיה
פולאו ירקות
סלט ירקות ואגוזים
צ'אטני מנגו
כדורים מתוקים בסירופ

משקאות וחטיפים

בהודו מקובל להגיש משקאות צוננים ככיבוד, לעיתים בתוספת אלכוהול. המשקאות, הנקראים **שרבט**, מיוחסים לפולשים הטורקים והפרסים, שנהגו לשתות אותם בכמויות גדולות כדי להשלים את אובדן הנוזלים הרב באקלימה הטרופי של הודו. במסגרת ארוחה חגיגית מלאה מגישים את המשקאות האלה יחד עם החטיפים. החטיפים עצמם מהווים חלק חשוב במטבח ההודי. ניתן להגישם כמתאבנים פיקנטיים לפני הארוחה, עם משקה צונן, כמנות קלות בארוחת צהריים או ערב, או כתוספות בארוחה כבדה יותר. את רוב החטיפים ניתן להגיש חמים או קרים.

מימין: משקה יוגורט; משמאל: טיגניות ירק



טיגניות ירק (פאקורה)

PAKORAS

100 גרם תפוחי אדמה, קלופים ופרוסים לפרוסות בעובי 3 מ"מ

100 גרם בצלים, קלופים ופרוסים לטבעות

100 גרם פרחי כרובית

100 גרם חצילים, פרוסים לעיגולים

100 גרם פלפלים ירוקים, פרוסים לטבעות

בלילה

120 גרם קמח חומוס (באיזן) (עמ' 9)

1 כפית אבקת אפייה

כ"ח 1/2 כפית אבקת צ'ילי

מלח

כ"ח 1/3 כוס מים

מיץ מ"ח 1/2 לימון

שמן לטיגון עמוק

משך ההכנה: 15-20 דקות

משך הבישול: כ"ח 30 דקות

פאקורה הם ירקות או פירות טבולים בבלילה ומטוגנים בטיגון עמוק. את הבלילה מכינים מקמח העשוי מפולי חומוס טחונים. לאחר הטחינה, מנפים את הקמח ומחסינים בכלי סגור.

מנפים יחד את קמח החומוס, אבקת האפייה, אבקת הצ'ילי והמלח. מוסיפים מים ליצירת בלילה חלקה. מוסיפים את מיץ הלימון וטורפים היטב. שומרים בצד.

מחממים את השמן במחבת עד שטיפת בלילה שמטפטפים לתוכו תצוף במהירות ותיטגן. טובלים בכל פעם מספר נתחי ירקות בבלילה ומטגנים אותם עד שייעשו חומים זהובים ופריכים. מספיגים על מגבות נייר ושומרים חם עד שיטוגנו כל הירקות. מגישים חם, עם קטשופ או צ'אטני.

הערה: קמח חומוס ניתן להשיג גם בחנויות למזון טבעי. **טיפים:**

ירקות ופירות אחרים שניתן לטגן באותו אופן הם בננות בשלות למחצה, אונס, תפוחי עץ, פיטריות, עגבניות מוצ'ריות, או כרוב או תרד חתוכים גס. כדאי לנסות גם קוביות בשר עוף או דגים.

להכנת טיגניות בלילה ללא מלית, מכינים בלילה הרבה יותר סמיכה: מפחיתים את כמות המים, מוסיפים עוד קמח חומוס ו-1 כפית זרעי כמון.

משקה יוגורט (לאסי)

LASSI

2 גביעי יוגורט קטנים (340 מ"ל)

קורט מלח

1/4 כוס סוכר (או לפי הטעם)

5 כוסות מים קרים

קוביות קרח

לעיטור

קליפת לימון מגורדת

עלי נענה אחדים

משך ההכנה: 5-7 דקות

טורפים יחד את היוגורט, המלח והסוכר. מוסיפים את המים ובוחשים היטב. מגישים בכוסות גבוהות עם קרח, קליפת לימון ועלי נענה.



משקה פירות מעורבים

PHALON KA

½ כוס סוכר

1¼ כוסות מים

מיץ מ-2 לימונים

5 כוסות לימונדה מוכנה

1 בננה, קלופה ופרוסה

1 תפוז, קלוף וחתוך לרבעים

1 תפוח עץ, חתוך לרבעים ופרוס דק

1 אגס, חתוך לרבעים ופרוס דק

2 עיגולים אונס טרי או משומר, פרוסים דק

10-8 תותים מוצקים, מנוקים ופרוסים (אם יש)

מספר ענבים, חצויים וללא חרצנים (אם יש)

עלי נענה, קצוצים או מעוכים ביד

קליפה מגוררת מ-1 לימון

⅓ כוס ג'ין או וודקה (אם רוצים)

משך ההכנה: 15-20 דקות

ממיסים את הסוכר במים על ידי בחישה נמרצת. מוסיפים את מיץ הלימון והלימונדה. מוסיפים את הפירות ובוחשים בעדינות. מוסיפים את עלי הנענה, קליפת הלימון והג'ין או הוודקה. מערבבים היטב ומגישים קר או עם קרח כתוש.
הערה: קל להכין לימונדה בבית ממין לימון טרי, סוכר ומים, או מתרכיז מדולל. אפשר להשתמש במבחר פירות אחרים, בהתאם לעונה.

10-8 מנות



משקה ענבים מתובל

MASALA ANGOOR

2 כוסות ענבים ירוקים ללא חרצניים

4 כוסות מים

1 כף מיץ לימון

¼ כוס סוכר

קורט מלח

פלפל שחור, טחון טרי

משך ההכנה: 10-15 דקות

מרסקים את הענבים בממחה או מועכים היטב בכלי למעיכת תפוחי אדמה. מוסיפים את המים ומסננים את המשקה לתוך קנקן. מוסיפים את מיץ הלימון ובוחשים פנימה את הסוכר והמלח עד שיימסו. זורים על המשקה פלפל לפי הטעם ומגישים עם קרח.

משקה לימון או לימונית

NIMBO PANI

⅓ כוס מיץ לימון או לימונית (ליים)

4 כוסות מים

¼ כוס סוכר (או לפי הטעם)

קורט מלח

8-10 עלי נענה או עלי כותרת ורד

קרח

פרוסות לימון או לימונית (ליים), לעיטור

משך ההכנה: 10 דקות

מערבבים את מיץ הלימון או הלימונית עם המים. בוחשים פנימה את הסוכר והמלח עד שיימסו. מועכים בעדינות את עלי הנענה או הוורד באצבעות כדי לשחרר את ניחוחם ומוסיפים למשקה. מגישים עם קרח ופרוסות מפותלות של לימון או לימונית.

בעמוד ממול, מאחור,

בכיוון השעון: משקה פירות מעורבים;

משקה ענבים מתובל; משקה לימון

או לימונית; משקה מנגו;

משקה חלב וזעפרן

משקה מנגו

AAM KA

3 מנגו בשלים חצויים

5 כוסות מים

קורט מלח

מיץ מ-1 לימון

2-3 כפות סוכר (או לפי הטעם)

קרח כתוש (אם רוצים)

משך ההכנה: 15-20 דקות

מרוקנים את ציפת המנגו אל קערה ומסלקים את הקליפות והגלעינים. מועכים, מוסיפים את המים ובוחשים היטב. מוסיפים את המלח, מיץ הלימון והסוכר ובוחשים היטב עד שיימסו. מגישים מצונן היטב או עם קרח כתוש.

גיוון: ניתן להחליף את המנגו במנגו ירוקים בלתי בשלים, אם ניתן להשיגם. את המנגו הירוקים שמים מתחת לאסכ' לה מחוממת עד שהציפה תתרכך. הקליפה תתבקע ותיסדק. מניחים להצטנן וקולפים את המנגו.

משקה חלב וזעפרן

THANDAI

15 שקדים, חלוטים וקלופים

15 פיסתקים

10-12 זרעי הל ירוקים קלופים

קורט גדילי זעפרן

¼ כוס סוכר (או לפי הטעם)

5 כוסות חלב קר

½ כפית כורכום טחון

½ כפית אגוז מוסקט מגורר

קרח כתוש (אם רוצים)

משך ההכנה: 15 דקות

משקה זה מקובל מאוד בהודו וניתן להכינו גם מחלב חם. באזורים רבים בהודו מוסיפים לו מעט אלכוהול ושותים אותו בחגים.

טוחנים דק את השקדים, הפיסתקים, זרעי ההל וגדילי הזעפרן. ממיסים את הסוכר בחלב הקר בבחישה נמרצת. מוסיפים לחלב את הכורכום, אגוז המוסקט והתערובת הטחונה. בוחשים היטב ומגישים בתוספת קרח כתוש.

הערה: את תערובת השקדים והתבלינים הטחונה ניתן להכין בכמות גדולה ולהחסינה בצנצנת אטומה למשך חודשיים מספר. ניתן להשתמש בה גם להכנת רפרפות וממתקים הודיים אחרים.

כיסונים במלית בשר (סאמוסה)

SAMOSAS

1¼ כוסות קמח רגיל

קורט מלח

¼ כפית אבקת אפייה

25 גרם מרגרינה

מים לערבוב

מלית

15 גרם מרגרינה או 1 כף שמן

1 בצל, קלוף וקצוץ

250 גרם בשר רזה (בקר, כבש או הודו אדום), טחון דק

מלח ופלפל שחור, טחון טרי

1 פלפל ירוק חריף, מנוקה מגרעינים וקצוץ דק מאוד

2-3 גבעולי גד (כוסבר), קצוצים

מיץ מ-½ לימון או 2 כפיות אבקת מנגו

משחת קמח לסגירת הבצק

2-3 כפיות קמח רגיל, מעורב במעט מים

שמן לטיגון עמוק

משך ההכנה: 45 דקות

משך הבישול: 40 דקות

מנפים יחד את הקמח, המלח ואבקת האפייה ומשפשפים לתוכם את המרגרינה. מוסיפים מים בכמות מספקת ליציאת בצק חלק ורך. מכסים ושומרים בצד. להכנת המלית, מחממים את המרגרינה או השמן בסיר

ומטגנים בו קלות את הבצל. מוסיפים את הבשר, מלח ופלפל, מוסיפים מעט מים ומטגנים את הבשר 10-12 דקות עד שיתייבש. בוחשים מפעם לפעם. מוסיפים את הפלפל הירוק החריף, הגד ומיץ הלימון או אבקת המנגו ומערבבים היטב. מסירים מן האש ומניחים להצטנן.

בינתיים לשים היטב את הבצק ומחלקים ל-16-18 כדורים שווים בגודלם. מקמחים מעט מיטטח עבודה ומרדדים עליו כדור אחד לעיגול בקוטר 10-13 ס"מ. הוצים את העיגול לשניים ומורחים את השוליים הישרים של כל חצי עיגול במישחת הקמח. מקפלים כל חצי עיגול לשניים, לצורת חרוט, ומהדקים יחד את השוליים הישרים להצמיג דם. משאירים את השוליים המעוגלים פתוחים.

ממלאים את החרוט במלית הבשר, מורחים את השוליים הפתוחים במישחת קמח וסוגרים את החרוט. מעצבים באותו אופן את יתר כדורי הבצק.

מחממים את השמן במחבת לטיגון עמוק ומטגנים את הסאמוסה על אש נמוכה, כמות קטנה בכל פעם, עד שיהיבו. מספיגים על מגבות נייר ומגישים חם או קר, עם קטשופ או עם צ'אטני. להכנת סאמוסה צמחוניים מחליפים את הבשר בירקות. ניתן להחליף את הבשר בבשר עוף או דג טחונים.

16-18 כיסונים

מימין לשמאל: כיסונים במלית בשר; תפוחי אדמה בבלילה; חטיפי קמח מתובלים



תפוחי אדמה בבלילה

ALOO BONDA

1 כוס קמח חומוס (עמ' 9)

מלח

קורט אבקת אפייה

כ"2 כפית אבקת צ'ילי

כ"3/2 כוס מים

מלית

500 גרם תפוחי אדמה, מבושלים, קלופים וחתוכים לקוביות

2 פלפלים ירוקים חריפים, מנוקים מגרעינים וקצוצים

דק מאוד (אם רוצים)

15 גרם זנגביל טרי קצוץ, או 1/2 כפית אבקה

1 בצל קטן, קלוף וקצוץ דק

2 גבעולי גד (כוסבר) טריים, קצוצים

מלח ופלפל שחור, טחון טרי

1 כף מיץ לימון

שמן לטיגון עמוק

משך ההכנה: 20 דקות

משך הבישול: 15 דקות

אלה הן טיגניות שמן עמוק, האופייניות לדרום הודו ולחבל גוג'ראט בצפון. המאכל מתאים לכל הזדמנות.

מנפים את קמח החומוס, המלח ואבקת האפייה לקערה. מוסיפים את אבקת הצ'ילי ומים בכמות מספקת ליצירת בלילה חלקה. טורפים היטב ושומרים בצד.

להכנת המלית, מערבבים יחד את תפוחי האדמה, הפלפלים הירוקים, הזנגביל, הבצל, עלי הגד, המלח והפלפל. בוחשים פנימה את מיץ הלימון ומערבבים היטב. טובלים את הידיים במים קרים ומחלקים את המלית לכ"20 כדורים קטנים. טובלים את הכדורים בבלילה.

מחממים את השמן בסיר עד שטיפת בלילה המוטלת לתוכו תצוף במהירות ותזהיב. מטגנים את הכדורים, אח"ד יום בכל פעם, עד לגון חום-זהוב. מגישים חם או קר עם קטשופ או עם צ'אטני.

גיוון: מחליפים את מיץ הלימון ב"3 כפיות אבקת מנגו או 1 כף תמררהינדי.

חטיפי קמח מתובלים

NIMKI

2 כוסות קמח רגיל

1 כפית מלח

1 כפית סוכר

1 כפית זרעי בצל (עמ' 10)

15 גרם חמאה או חמאה מזוקקת

1 בננה בשלה, קלופה ומעובה

מים לערבוב

שמן לטיגון עמוק

משך ההכנה: 15 דקות

משך הבישול: 10 דקות

אלה הם חטיפים מעוינים שניתן לתבלם במיגוון טעמי ירקות או פירות. הם יישמרו חודש עד חודשיים בקופסאות אטומות. בזיגוג סוכר הם הופכים לחטיפי מתוק.

מנפים את הקמח, המלח והסוכר אל קערה ומוסיפים את זרעי הבצל. מערבבים פנימה בידיים את החמאה או החמאה המזוקקת, מוסיפים את הבננה ומים בכמות מספקת ליצירת בצק חלק ורך. מרדדים את הבצק לעלה דק מאוד, בעובי כ"3 מ"מ. חותכים את הבצק לרצועות אלכסוניות משני הכיוונים ליצירת מעוינים קטנים. דוקרים אותם במזלג.

מחממים את השמן במחבת ומטגנים את המעוינים עד שיעשו זהובים-חומים ופריכים. מספיגים על מגבות נייר ומניחים למעוינים להצטון.

גיוונים:

להכנת מעוינים פיקנטיים מוסיפים פלפל שחור טחון טרי או אבקת צ'ילי לפי הטעם, ומשמיטים את הבננה והסוכר.

להכנת חטיפים מתוקים מזוגגים, מפחיתים את כמות המלח לקורט וממשיכים בהכנה כמו במתכון המקורי, עם הבננה או בלעדיה. מכינים סירופ סוכר עשיר מ"2 1/2 כוסות סוכר ו"2 כוסות מים. ממסים את הסוכר במים על אש נמוכה, מגביהים את האש ומבשלים עד שטיפת סירופ שמטפטפים לכוס מים קרים תיצור כדור קשה, אך לפני שהסירופ יזהיב. מוסיפים לסיר את החטיפים המטוגנים ובוחשים עד שיכוסו בסוכר. מגישים חם או קר.

בשר מתובל עם חיטה (חלים)

HALIM

250 גרם חיטה שלמה או גרוסה
מלח

דוטב בשר מתובל

25 גרם מרגרינה

250 גרם בצלים, קלופים וקצוצים

2-3 פיסות מקל קינמון באורך 2.5 ס"מ כל אחת

8-10 ציפורניים שלמות

10-12 זרעי הל ירוקים קטנים

1-2 עלי דפנה

1 ק"ג בשר רזה (בקר או טלה), חתוך לקוביות

50 גרם שורש זנגביל טרי, כתוש לעיסה, או

2 כפיות אבקת זנגביל

7-8 שיני שום, קלופות ומעוכות

1/2 כפיות כמון טחון

כ"1 כפית אבקת צ'ילי

1 כפית כורכום טחון

1/3 כוס בירה

1/3 כוס שמנת צמחית

5 כוסות מים

להגשה

100 גרם מרגרינה מומסת

פלפל שחור, טחון טרי

25 גרם שורש זנגביל טרי, קלוף, או 1/4 כפית אבקה

2 פלפלים ירוקים חריפים, מנוקים וקצוצים דק מאוד

3-4 גבעולי גד (כוסבר) קצוצים

2 לימונים, חתוכים לפלחים

500 גרם בצלים, קלופים, קצוצים ומטוגנים

משך ההכנה: 45 דקות (לא כולל שרייה למשך לילה)

משך הבישול: 2-3 שעות

מתאבן חומוס

KABULI CHANNA

250 גרם פולי חומוס

1 כפית אבקת סודה לשתייה

40 גרם תמרהינדי

2 כפיות סוכר חום

250 גרם תפוחי אדמה מבושלים, קלופים

וחתוכים לרבעים

2 גבעולי גד (כוסבר) קצוצים

1-2 פלפלים ירוקים חריפים, מנוקים וקצוצים

דק מאוד

1 בצל בינוני, קלוף וקצוץ

מלח ופלפל שחור, טחון טרי

15 גרם זרעי כמון, קלויים קלייה יבשה וטחונים

מיץ מ-1 לימון (אם רוצים)

משך ההכנה: 45 דקות (לא כולל שרייה למשך לילה)

משך הבישול: כ-30 דקות

שוטפים את פולי החומוס במים קרים ושורים אותם למשך לילה במים עם אבקת הסודה לשתייה. שמים את החומוס עם נוזלי השרייה בסיר ומוסיפים מים טריים כדי כיסוי. מבשלים עד שהחומוס יתרכך. אפשר לבשל את החומוס גם בסיר לחץ - מבשלים כ-10 דקות, מצננים, מסירים את המיכסה ומבשלים על אש גבוהה כדי לאדות את הנוזלים העודפים.

שורים את התמרהינדי בכוס מים חמים 10-15 דקות. יוצקים דרך מסננת דקה לכלי שני ומהדקים את התמרהינדי למסננת. לקבלת טעם מרוכז יותר או נוזל סמיך יותר שורים 20-30 דקות. בוחשים היטב את הסוכר והחום עם מי התמרהינדי ושומדים בצד. מערבבים יחד את החומוס, תפוחי האדמה, הגד, הפלפלים החריפים, הבצל, מלח ופלפל. יוצקים על התערובת את תערובת התמרהינדי ובוחרים שים היטב. זורים מלמעלה את זרעי הכמון הטחונים, מזים על התבשיל מיץ לימון ומגישים.

גיוונים:

להכנת גירסה חריפה יותר, זורים על התבשיל גאראם מסאלה או אבקת צ'ילי.

אפשר להוסיף ליתר החומרים פירות וירקות קצוצים או חתוכים, ואז ייקרא התבשיל **צ'אאט**. כל הפירות והירקות שלהלן יתאימו: בננה, אגס, תפוח עץ, אננס, אפרסק, פפאיה, מנגו, גויאבה, מלפפון, עגבניה וצנונית.

ומטגנים 15-20 שניות נוספות. מוסיפים את הבשר, הונג ביל, השום, הכמון, אבקת הצ'ילי, הכורכום, הבירה והש- מנת הצמחית. מערבבים היטב ומכסים במיכסה. מבשלים על אש נמוכה 20-30 דקות עד שהתערובת תתייבש. מגביהים את האש ומטגנים את התערובת 1-2 דקות, ואחר כך מוסיפים את המים. מכסים ומבשלים כ-20 דקות על אש נמוכה עד שהבשר יתרכך.

מוסיפים אל תערובת הבשר את החיטה המבושלת, מכסים ומבשלים 40-50 דקות על אש נמוכה מאוד, תוך בחישה לעיתים קרובות. אם התערובת מסמיכה יתר על המידה, מוסיפים מעט מים.

מגישים חם מאוד, עם מרגרינה מומסת ופלפל לפי הטעם. מעטרים בזנגביל הקצוץ, הפלפלים החריפים, עלי הגד, פלחי הלימון והבצלים המטוגנים.

הערה: אפשר להחליף את החיטה בתערובת שיבולת שועל, גריסי פנינה ופולי חומוס בכל יחס שהוא.

ניתן להגיש את החלים בכל ארוחה. הוא נוח להקפאה מאחר שאינו מאבד מטעמו. אפשר לזרות על התבשיל המוכן גאראם מסאלה או אבקת צ'ילי כדי להוסיף לו חריפות. שוטפים היטב את החיטה במים קרים ומייבשים על מגבות נייר. אם משתמשים בחיטה שלמה, עוטיפים אותה במגבת מטבח ומרסקים במערוך. שורים את החיטה במים קרים למשך לילה.

מסננים ושמים את החיטה בסיר עם מים כדי כיסוי וקורט מלח. מבשלים את החיטה 40-55 דקות עד שתתרכך ומירקמה יהיה כשל דייסה. בוחשים מפעם לפעם למניעת חריכה. ניתן גם לבשל את החיטה בסיר-לחץ כ-15 דקות. כשהחיטה מוכנה, מסננים אותה ושומרים בצד.

להכנת הרוטב, מחממים את המרגרינה בסיר גדול, עדיף סיר טפלון, ומטגנים בה את הבצל הקצוץ לגון זהוב-חום. מוסיפים את מקלות הקינמון, הציפורניים, ההל ועלי הדפנה

מימין לשמאל: מתאבן חומוס; בשר מתובל עם חיטה



דגים

קארי דגים בנוסח גואה

GOAN FISH CURRY

15 גרם תמרהינדי
2 כפות שמן
1 בצל קטן, קלוף וקצוץ
כ"1 כפית אבקת צ'ילי
½ כפית כמון טחון
2 כפיות גד (כוסבר) טחון
100 גרם קוקוס טחון
½ כפית כורכום טחון
3 עגבניות קצוצות
5-6 עלי קארי (אם יש)
1-2 פלפלים ירוקים חריפים, מנוקים וקצוצים דק
מלח
⅓ כוסות מים
500 גרם דג בקלה, מנוקה וחתוך לנתחים

משך ההכנה: כ-20 דקות (לא כולל שרייה)

משך הבישול: 30-40 דקות

שורים את התמרהינדי בכוס מים חמים 10-15 דקות. יוצקים דרך מסננת דקה לכלי שני ומהדקים את התמרהינדי למסננת. ליתר ריכוז וסמיכות שורים 20-30 דקות. מחמי מים את השמן בסיר גדול ומטגנים את הבצל עד שישחים קלות. מוסיפים את אבקת הצ'ילי, הכמון, הגד, הקוקוס והכורכום. מטגנים 30 שניות. בוחשים פנימה את העגבניות, נוזלי התמרהינדי, עלי הקארי, הפלפלים והמלח. מוסיפים את המים והבקלה, בוחשים קלות, מכסים ומבשלים על אש נמוכה 20-30 דקות. מגישים עם אורז מבושל.

בהודו מבשלים דגים ודגי ים מים מתוקים באופנים רבים ושונים. בהיותה חצי אי בעל קו חוף ארוך, משופעים אזורי החוף שלה במבחר מצוין של דגים, ותושבי בנגאל והדרום הם המרבים ביותר לאכול אותם. תושבי בנגלדש ובנגאל מטגנים את הדגים בשמן-חרדל.

לעיתים קרובות מבשלים את הדגים שלמים, על עורם, עצמותיהם וראשיהם. צורת בישול זו מעניקה לתבשיל את כל הערך התזונתי של הדג ומעשירה את טעמו. אם ברצונכם להשתמש בדגים קפואים, חתכו או פרסו אותם לפני שיפשירו לגמרי כדי שהנתחים ישמרו על צורתם במשך הבישול. במתכונים אלה משתמשים באבקת צ'ילי (פלפלת חריפה) ובשל חריפותה יש להשתמש בה בזהירות ובכמויות קטנות.

דג בקלה מטוגן יבש

MASALE VALI MACHLI

כ"1 כפית אבקת צ'ילי
½ כפיות כורכום טחון
15 גרם זנגביל טרי, או ½ כפית אבקה
1 כפית משחת שום (עמ' 12) או אבקת שום
קורט מלח
פלפל שחור, טחון טרי
500 גרם פילה בקלה, חתוך לנתחים
בגודל 5 ס"מ
שמן לטיגון
1 לימון פרוס, לעיטור
משך ההכנה: כ-20 דקות
משך הבישול: 30 דקות

מתכון זה מתאים לדג בקלה, או לכל דג אשר מעדיפים לאכול מטוגן ולא מבושל כקארי. מערבבים יחד את אבקת הצ'ילי, הכורכום, הזנגביל, השום, המלח והפלפל. משפשפים את הדג בתערובת ומניחים בצד 10-15 דקות. מחממים מעט שמן ומטגנים בו את נתחי הדג בשני מחזורים עד לגון חום-זהוב. מוציאים את הדג ומספיגים על מגבות נייר. מגישים חם, מעוטר בלימון.



קארי דגים בנוסח מאדראס

MADRAS FISH CURRY

משך ההכנה: כ־30 דקות (לא כולל שרייה)
משך הבישול: כשעה

מאדראס היא העיר המרכזית של דרום הודו, ותבשילי הדגים פופולאריים בה מאוד בשל קרבתה לים. תבשילי דרום הודו נוטים להיות חריפים ומתובלים יותר מאלו של הצפון. במתכון זה משתמשים בדגים שלמים, אולם לגירסה קלה יותר, אם כי פחות אותנטית, ניתן להחליפם בנתחי פילה.

שורים את התמרהינדי בכוס מים חמים 10–15 דקות. יוצקים דרך מסננת דקה לכלי שניי ומהדקים את התמרהינדי למסננת. ליתר ריכוז וסמיכות שורים 20–30 דקות.

מחממים את השמן בסיר גדול ומטגנים בו את הבצל עד שישחים קלות. מוסיפים את השום, אבקת הצ'ילי, הכור' כום, הגד, הכמון, החרדל והגרגרנית היוונית הטחונים, הקוקוס ועלי הקארי. מטגנים על אש נמוכה 30 שניות. מוסיפים את תמצית התמרהינדי והעגבניות ומבשלים דקה אחת.

מוסיפים בזהירות את נתחי הבקלה ואחר כך את הפלפל החרוף הקצוץ והמלה. מכסים ומבשלים 30–40 דקות. מוסיפים מעט מים, אם יש צורך.

לעיטור, מטגנים את הבצל הקצוץ בשמן או בחמאה המזוקקת עד שישחים קלות. מוסיפים את זרעי הכמון ומייד כשהם מתחילים להשמיע קולות נפץ יוצקים את התערובת על קארי הדגים. זורים מלמעלה את עלי הגד הקצוצים, מוסיפים פיסת פלפל אדום חרוף ומגישים עם אורז מבושל.

25 גרם תמרהינדי

2 כפות שמן

1 בצל, קלוף ומעוך או קצוץ דק

3 שיני שום, קלופות ומעוכות

כ־1 כפית אבקת צ'ילי

¼ כפית כורכום טחון

½ 1 כפיות גד (כוסבר) טחון

½ כפית זרעי כמון, קלויים קלייה יבשה וטחונים

½ כפית זרעי חרדל, קלויים קלייה יבשה וטחונים

½ כפית זרעי גרגרנית יוונית (חילבה)

1 כף פתיתי קוקוס

3 עגבניות קצוצות

500 גרם בקלה, חתוך לחתיכות בגודל 5 ס"מ

1 פלפל ירוק חרוף, מנוקה וקצוץ דק מאוד

מלח

לעיטור

1 בצל, קלוף וקצוץ

2 כפות שמן או 25 גרם חמאה מזוקקת

1 כפית זרעי כמון

עלי גד (כוסבר) קצוצים

חתיכת פלפל אדום חרוף

מימין לשמאל: קארי דגים בנוסח גואה;

דג מטוגן יבש;

קארי דגים בנוסח מאדראס



קארי דגים ועגבניות

TOMATAR MACHLI

- 2-3 כפות שמן
2 בצלים, קלופים וחתוכים לקוביות
1 מקל קינמון באורך 2.5 ס"מ
2 עלי דפנה
400 גרם פילה דג לבן, חתוך לקוביות
5-6 שיני שום, קלופות ומעוכות
25 גרם זנגביל טרי מגורר,
או 3/4 כפית אבקת זנגביל
כ-1 כפית אבקת צ'ילי
1/2 כפיות כמון טחון
1 כפית גד (כוסבר) טחון
3 עגבניות, קלופות וקצוצות
1 כפית אבקת גאראם מסאלה (עמ' 11)
מלח
1 פלפל ירוק, מנוקה וקצוץ דק
לעיטור
1-2 פלפלים ירוקים חריפים,
מנוקים וקצוצים דק מאוד
1-2 גבעולי גד (כוסבר) קצוצים

משך ההכנה: 15 דקות

משך הבישול: 30-40 דקות

מחממים את השמן בסיר גדול ומטגנים בו את הבצלים עד שיתחילו להתרכך. מוסיפים את הקינמון ועלי הדפנה, מטגנים 15 שניות ומוסיפים את קוביות הדג. בוחשים על האש 30 שניות.

בוחשים פנימה את השום, הזנגביל, אבקת הצ'ילי, הכמון והגד. מטגנים 30 שניות, מוסיפים את העגבניות ואבקת הגאראם מסאלה ומערבבים היטב. מוסיפים מלח, מכסים ומבשלים על אש נמוכה לפחות 15 דקות, עד שהדג יתבשל. מוסיפים מעט מים אם יש צורך, ומוסיפים את הפלפל הירוק מסביב דקות לפני שמסירים מן האש.

מעטרים בפלפלים החריפים הקצוצים ובעלי הגד ומגישים כמנה עיקרית עם אורז או לחם.

קארי דגים

MACHLI KA SALAN

- 40 גרם חמאה מזוקקת או 3 כפות שמן
2 בצלים, קלופים וקצוצים
25 גרם זנגביל טרי מגורר, או 3/4 כפית אבקת
4-5 שיני שום, קלופות ומעוכות
1/2 כפית כורכום טחון
כ-1 כפית אבקת צ'ילי
1 כפית כמון טחון
1 כפית גד (כוסבר) טחון
1 כפית אבקת גאראם מסאלה (עמ' 11)
400 גרם פילה דג לבן, חתוך לפיסות בגודל 2.5 ס"מ
3 עגבניות קצוצות
1 כפית מלח
1 פלפל ירוק וחרוף, חצוי ומנוקה מגרעינים
לעיטור
1 פלפל ירוק, מנוקה וקצוץ דק
עלי גד (כוסבר) קצוצים

משך ההכנה: 15 דקות

משך הבישול: כ-20 דקות

מאחר שדגים קפואים, המצויים ביותר, נוטים להתפורר בקלות, טוב להוסיף לתבשיל רק לקראת סוף הבישול. אפשר גם לטגן את הדגים בנפרד ולהוסיףם אל הרוטב, או לאפות את התבשיל בתנור מחומם מראש לחום נמוך (160 צ., 325 פ.). כ-40 דקות. הדגים המתאימים לתבשיל זה הם קוד, בקלה, סולית, פוטית (פלייס), או כל דג אחר הנמכר קפוא באריזת קרטון.

מחממים את החמאה המזוקקת או השמן בסיר גדול ומטגנים בו את הבצל עד שישחים קלות. מוסיפים את הזנגביל, השום, הכורכום, אבקת הצ'ילי, הכמון, הגד והגאראם מסאלה. מטגנים 15 שניות, מוסיפים את פיסות הדג ובוחשים בעדינות.

מוסיפים את העגבניות, המלח והפלפל הירוק החרוף. מכסים ומבשלים על אש נמוכה 5-10 דקות או עד שהדג יתרכך. מסירים מן האש ומוסיפים את הפלפל הירוק ועלי הגד הקצוצים. מסלקים את חצאי הפלפל הירוק החרוף, אם רוצים, ומגישים עם לחם או אורז.

דגים ברוטב יוגורט וקוקוס

DAHI MACHLI

1 כוס פתיתי קוקוס
½ כוס מים רותחים
1 מיכל יוגורט (170 מ"ל)
4 כפות שמן
1 בצל קצוץ
1 כפית מחית שום
15 גרם שורש זנגביל טרי, או ½ כפית אבקה
½ כפית קינמון טחון
4 ציפורנים שלמות
4 תרמילי הל
1 כפית מלח
½ כפית פלפל שחור
כ-½ כפית צ'ילי
400 גרם פילה דגים לבן
2 כפות עלי גד (כוסבר) קצוצים

משך ההכנה: 20 דקות (כולל שרייה)
משך הבישול: 20 דקות

שמים את פתיתי הקוקוס בקערה ויוצקים עליהם את המים הרותחים. משהים 15 דקות. מעבירים לממחה או למעבד מזון ומוסיפים את היוגורט. מעבדים לתערובת אחידה.

מחממים את השמן במחבת גדולה, מוסיפים את הבצל והשום ומטגנים רק עד שהבצל יתרכך ויתחיל להזהיב. קולפים את הזנגביל וחותכים לפרוסות דקות. מוסיפים למחבת. מוסיפים גם את שאר התבלינים ומבשלים יחד כ-2-3 דקות. מוסיפים את מחית הקוקוס ומבשלים כ-5 דקות, עד שהרוטב יבעבע. שוטפים את הדגים ומייבשים אותם. חותכים לנתחים גדולים ומוסיפים בעדינות לרוטב. מכסים את הדגים ברוטב, מכסים את המחבת, מנמיכים את האש ומבשלים 8-10 דקות. מפעם לפעם יוצקים על הדגים מן הרוטב. לפני ההגשה זורים על המנה את עלי הגד ומגישים עם אורז חם.

דג מתובל יבש

TALI MACHLI

כ-1 כפית אבקת צ'ילי
1 כפית כמון טחון
1 כפית אבקת מנגו או 2 כפיות מיץ לימון
פלפל שחור, טחון טרי
4 נתחי פילה דג לבן, במשקל 175 גרם כל אחד, שטופים ומנוגבים
3 גבעולי גד (כוסבר) מרוסקים
1 שן שום, קלופה ומעוכה
1 פלפל ירוק חריף, מנוקה ומעוך (אם רוצים)
1 כפית גאראם מסאלה (עמ' 11)
מיץ לימון (אם רוצים)
שמן לטיגון
פלחי לימון או לימונית

משך ההכנה: כ-20 דקות
משך הבישול: 40 דקות

מערבבים את אבקת הצ'ילי עם הכמון, אבקת המנגו או מיץ הלימון, מלח ופלפל. זורים את התערובת על נתחי הדג. מערבבים יחד את הגד, השום והפלפל החריף המעוך. משפשפים את נתחי הדג היטב בתערובת זו וזורים עליהם את הגאראם מסאלה. יתכן שיהיה צורך להוסיף מעט מיץ לימון כדי שהתערובת תידבק אל הדג. שומרים בצד 7-10 דקות.

מחממים מעט שמן ומטגנים בו את הדגים, שני נתחים בכל פעם, כ-5 דקות מכל צד. שומרים חם בעת טיגון יתר נתחי הדג. מגישים חם עם פלחי לימון.

גיוון: תבשיל זה מצוין עם כל סוג דג. במקום לטגן את נתחי הדג, ניתן לסדר אותם על תבנית אפייה שטוחה, לברש בשמן ולאפות מתחת לאסכלה מחוממת מראש או בתנור מחומם מראש לחום בינוני (180 צ, 350 פ). 15-20 דקות.

בשר ועוף

שיטות ההכנה ודרכי התיבול ההודיים יוצרים מטעמים מהבשר המצוי בהודו. אחת השיטות המקובלות היא צלי אש. ואמנם, ההודים מכינים **קבאבים** מעולים ונתתי בשר בצלי אש (**ב'ט'י**) טעימים להפליא. התבשילים ההודיים העשויים ברוטב – **קארי** למיניו – יכולים להפוך כל נתח בשר למעדן. השרייה בתחמיץ מרככת את הבשר בעוד שהתבלינים הרבים והבישול האיטי בנוזלים גורמים לעידונו. אפשר לנצל למאכלי קדרה ול**קארי** נתחים לא יקרים של צוואר, רגל, כתף ושוק, ואפשר לבשלם עם העצמות. דרכי הבישול ההודיות מתאימות יפה גם לעוף. המאכל הידוע ביותר הוא עוף **טאנדורי** – נתחי עוף שהושרו בתחמיץ מרכך וניצלורנאפו בתנור חימר גדול. התבלינים שהוספו לתחמיץ צובעים את העוף בצבע כתום-אדמדם והעוף מתקבל יבש למדי בחלקו החיצון, אך עסיסי מאוד בפנים. מאכלים אחרים שמכינים מעוף הם **ביריאני** – מאכל מלכותי העשוי שכבות של אורז ופיסות עוף, מתובל בתבלינים רבים ומועשר באגוזים ובצימוקים; וכן **קארי** עוף, שהוא תבשיל עסיסי, מתובל וריחני. מגישים אותו עם אורז ומיני **צ'אטני**, סלטים ומחמצים, והוא מהווה מנה מצוינת הן למשפחה והן לאירוח.



וינדאלו

VINDALOO

- ½ כוס חומץ
 - 500 גרם בשר הודו אדום, חתוך לקוביות
 - 1 בצל גדול, קלוף וקצוץ גס
 - 1 כפית זרעי כמון
 - 2 כפיות זרעי חרדל
 - 5-6 שיני שום, קלופות ומעוכות
 - 15 גרם שורש זנגביל טרי קלוף,
 - או ½ כפית אבקת זנגביל
 - 4 ציפורנים שלמות
 - פיסת מקל קינמון באורך 2.5 ס"מ
 - 6-8 כדורי פלפל שחור
 - 40 גרם מרגרינה או 3 כפות שמן
 - 6-8 עלי קארי (אם יש)
 - 500 גרם עגבניות, קלופות וקצוצות
 - ½ כפית כורכום טחון
 - מלח
 - 2-3 גבעולי גד (כוסבר) קצוצים, לעיטוד
- משך ההכנה:** 30 דקות
(לא כולל 15-20 דקות שרייה בתחמין)
משך הבישול: כשעה

שפודי קבאב

SEEKH KEBABS

- 1 פלפל ירוק חריף, מנוקה מגרעינים וקצוץ דק מאוד
 - 15 גרם שורש זנגביל טרי, קלוף,
 - או ½ כפית אבקת זנגביל
 - 4-5 שיני שום קלופות
 - 1-2 גבעולים גד (כוסבר), קצוצים דק
 - 1 כפית זרעי כמון
 - 10 כדורי פלפל שחור
 - 6 ציפורנים שלמות
 - 6 זרעי הל קטנים
 - 500 גרם בשר בקר רזה, או בשר טלה, טחון
 - 1 בצל קטן, קלוף וקצוץ דק מאוד
 - כ-½ כפית אבקת צ'ילי
 - מלח
 - 1 ביצה קטנה, טרופה
 - מעט שמן
 - 1 לימון פרוס
- משך ההכנה:** 40 דקות
משך הבישול: 4-6 דקות מתחת לאסכלה,
או 15-20 דקות בתנור

רצוי להשתמש בשפודי במבוק, אבל אפשר להשתמש גם בשפודי מתכת. אם אין מספיק שפודים, אפשר להכין את הקבאב במספר מחזורים ולשמור חם. טוחנים את הפלפל הירוק החריף, הזנגביל, השום, עלי הגד, הכמון, כדורי הפלפל, הציפורנים וזרעי ההל הקטנים למישׁ חה. מוסיפים מעט מים, אם יש צורך. מערבבים את הבשר והבצל יחד ומוסיפים פנימה בבחישה את תערובת התבלינים, אבקת הצ'ילי והמלח. מוסיפים ביצה טרופה בכמות מספקת ליצירת מירקם מוצק ומערבבים היטב. שמים את התערובת בצד 2-3 דקות, כדי לאפשר לביצה לאחד את כל החומרים.

מורחים שפוד במעט שמן. עוטפים בחלק מתערובת הבשר את השפוד כך שתיווצר קציצה באורך 10 ס"מ. חוזרים על התהליך עם שאר השפודים. מסדרים את הקציצות על מגש חסיף־אש ושמים אותם מתחת לאסכלה מחוממת מראש, 2-3 דקות מכל צד. אם יש צורך, מברשים אותן במעט שמן בזמן ההיפוך. אפשר גם לסדר את הקציצות על רשת בתבנית אפייה, ולאפות בתנור מחומם מראש לחום בינוני־גבוה (190 צ, 375 פ) 15-20 דקות. הופכים את הקציצות כדי שיתבשלו באופן אחיד. הקציצות מצוינות גם כשהן נצלות על גחלים. מגישים עם פרוסות לימון. מתקבלות כ־12 קציצות.

למרות שבהודו מכינים תבשיל זה עם סוגי בשר אחרים, אפשר בהחלט להשתמש להכנתו בבשר הודו אדום. תבשיל זה אופייני לאזור גואה, והוא מכיל תמיד חומץ. מערבבים 1 כף מן החומץ במעט מים ושוטפים בתערובת את הבשר. מנקזים ומייבשים במגבות נייר. טוחנים את הבצל, זרעי הכמון והחרדל, השום, הזנגביל, הציפורנים, הקינמון וכדורי הפלפל יחד עם מעט מיתרת החומץ לתערובת סמיכה. בקערה או בצלחת גדולה מערבבים את קוביות הבשר ותערובת התבלינים, מכסים ושורים 15-20 דקות. מתחממים את המרגרינה או השמן ומטגנים את עלי הקארי עד לגון חום־זהוב. אם משתמשים בתערובת קארי, מטגנים במשך 15 שניות. מוסיפים את הבשר השרוי, העגבניות והכורכום ומבשלים בבחישה מתמדת עד שהעגבניות יתרככו ויהפכו לעיסה. מוסיפים את יתרת החומץ וכן מלח. מכסים ומבשלים על אש נמוכה 40-50 דקות עד שהבשר יתרכך. ניתן להוסיף מעט מים בעת הבישול, אם יש צורך, למרות שהרוטב צריך להיות סמך למדי. מעטרים בעלי גד ומגישים עם אורז.

צלי טלה מתובל (דום)

DUM KA RAAN

15 גרם זנגביל טרי קלוף, או ½ כפית אבקה

10-8 שיני שום קלופות

2 פלפלים ירוקים חריפים, מנוקים מגרעינים

וקצוצים גס

2 כפיות זרעי כמון

20 ציפורניים שלמות

1 כפית כדורי פלפל שחור

12 זרעי הל ירוקים קטנים

3-4 גבעולי גד (כוסבר)

3 כפות מיץ לימון

1 כף חומץ

⅓ כוס בירה

⅓ כוס שמנת צימחית (פרווה)

כ-½ כפית אבקת צילי

2 כפיות גד (כוסבר) טחון

2 כפיות פלפלת מתוקה

נתח רגל טלה רוזה במשקל 2 ק"ג

מלח

שמן או מרגרינה לצלייה

1 מקל קינמון באורך 2.5 ס"מ

2 עלי דפנה

לעיטור

פרוסות לימונית (ליים)

נענה טרייה

טבעות בצל מטוגנות

משך ההכנה: 20 דקות

(לא כולל 40-50 דקות לשרייה בתחמיץ)

משך הבישול: 1½-2 שעות

חום החזרה: גבוה (220 צ, 425 פ.)

בינוני-גבוה (200 צ, 350 פ.)

בהודו מבשלים דום בחום עליון ותחתון בו זמנית. משיגים זאת על ידי כיסוי מיכסה כלי הבישול בגחלים חמות והנחתו על להבת עצים או פחמים.

טוחנים יחד את הזנגביל, השום, הפלפלים הירוקים החררי פים, זרעי הכמון, הציפורניים, כדורי הפלפל, זרעי ההל ועלי הגד עם מעט מים. מערבבים את העיסה עם מיץ הלימון, החומץ, הבירה והשמנת הצימחית ומוסיפים את אבקת הצילי, הגד והפלפלת המתוקה.

חותכים לרוחב הבשר חתכים אחידים בעומק 2.5 ס"מ ובזוקים עליו מלח. משפשפים את הבשר בתערובת התבל- ינים, מכסים ומניחים בצד לפחות 40-50 דקות. הופכים את הבשר פעמים אחדות בזמן זה ומשפשפים אותו ביתרת תערובת התבלינים.

לצליית הבשר מחממים את השמן או המרגרינה בתבנית צלייה. מוסיפים את הבשר, התחמיץ, מקל הקינמון ועלי הדפנה. מרטיבים את הבשר בתחמיץ מפעם לפעם ואופים בתנור מחומם מראש 30 דקות כדי לחתום את מיצי הבשר. מנמיכים את חום התנור, מכסים את הבשר ברדיד אלומי- ניום וממשיכים לבשלו 1-1½ שעות, או עד שיתרכך. מסלקים את התחמיץ וחותכים את הבשר לפרוסות. מעט- רים בפרוסות לימונית, עלי נענה וטבעות בצל.

גיוון: ניתן גם לבשל את הבשר בסיר. מחממים 150-175 גרם מרגרינה או שמן בקדרה חסינת-אש או בסיר כבד. משחממים במהירות את הבשר מכל צדדיו בשומן החם. מוסיפים את התחמיץ, מקל הקינמון ועלי הדפנה, מכסים היטב ומבשלים על אש נמוכה מאוד כ-1½ שעות, עד שהבשר יתרכך. מרטיבים והופכים את הבשר פעם או פעמיים במהלך הבישול, ובזוקים עליו מעט מים, אם צריך.



טלה עם שקדים

ROGANJOSH

50 גרם מרגרינה או 4 כפות שמן
100 גרם בצל, קלוף וקצוץ דק
5 זרעי הל ירוקים קטנים
½ כפית כורכום טחון
כ"1 כפית אבקת צ'ילי
1 כפית כמון טחון
1½ כפיות פלפלת מתוקה
1 כפית גד (כוסבר) טחון
⅓ כוס בירה
⅓ כוס שמנת צימחית (פרווה)
3 עגבניות, קצוצות דק
1 חתיכה קטנה ראטאן ג'וג (אם יש), (עמ' 13)
או מעט צבע מאכל אדום
500 גרם רגל של טלה, ללא העצם,
חתוכה לקוביות בגודל 2.5 ס"מ
מלח

מסאלה

15 גרם שורש זנגביל טרי קלוף, או ½ כפית אבקה
6-7 שיני שום קלופות
1 רצועת מייס (עמ' 12)
½ כפית אגוז מוסקט מגורר, או טחון
4 ציפורנים שלמות
1 כף זרעי פרג, מיובשים וקלויים (אם רוצים)
12 כדורי פלפל שחור
50 גרם שקדים, חלוטים וקלופים
4 זרעי הל ירוקים
מעט אבקני זעפרן (אם רוצים)
עלי גד (כוסבר) קצוצים, לעיטור

משך ההכנה: 30 דקות.

משך הבישול: כשעה ו-10 דקות

זהו מאכל עשיר מאוד, ולעיתים קרובות מכינים אותו לאירועים כמו חתונות ומשתאות. לפעמים מוסיפים לו אפילו עלה כסף מרוקע דקיק, ראוי למאכל, הנקרא

ואראק.

להכנת המסאלה טוחנים את הזנגביל, השום, המייס, אגוז המוסקט, הציפורנים, הפרג, הפלפל השחור, השקדים, זרעי ההל והזעפרן יחד עם מעט מים ליצירת מישחה חלקה. מחממים את המרגרינה או השמן בסיר ומטגנים את הבצ'לים על אש נמוכה עד שישחימו קלות. מוסיפים את זרעי ההל הקטנים הירוקים ובוחשים פנימה את תערורי בת המסאלה. מטגנים על אש נמוכה 2 דקות ומקפידים שלא לחרוך את התערובת. מוסיפים את הכורכום, אבקת הצ'ילי, הכמון, הפלפלת והגד ומטגנים 1-2 דקות נוספות. בוחשים פנימה את הבירה, השמנת הצימחית והעגבניות. מוסיפים את הראטאן ג'וג, הבשר ומלח ובוחשים היטב. מכסים ומבשלים על אש נמוכה 40-50 דקות. מוסיפים מעט מים, אם יש צורך. מעטרים בעלי גד קצוצים. מגישים כמנה עיקרית עם פולאו או אורז מטוגן ועם לחם.

בעמוד מימין: צלי טלה מתובל
בעמוד זה: טלה עם שקדים



צלעות טלה מתובלות

MASALE VALE

8 אומצות מותן או צלע של טלה

כ־½ כפית אבקת צ'ילי

2 כפיות זנגביל טחון

2 כפיות אבקת שום

פלפל שחור, טחון טרי

מלח

⅓ כוס בירה

⅓ כוס שמנת צימחית (פרווה)

כ־1 כף שמן

לעיטור

טבעות בצל מטוגן

פלחי לימון או לימונית (ליים)

משך ההכנה: 10 דקות

(לא כולל 1-2 שעות שרייה)

משך הבישול: כ־15 דקות

שמים את האומצות בקערה או בצלחת גדולה ובוזקים עליהן את אבקת הצ'ילי, הזנגביל, אבקת השום, פלפל ומלח לפי הטעם. מוסיפים את הבירה והשמנת הצימחית ומערבבים היטב. מכסים ושורים 1-2 שעות.

יוצקים את השמן על האומצות השרויות ושוב מערבבים היטב. מוציאים את האומצות מן התחמיץ ומניחים מתחת לאסכלה מחוממת מראש, 4-6 דקות מכל צד. מגישים חם, מעוטר בפלחי לימון או לימונית וטבעות בצל.

גיוון: במקום לצלות את האומצות באסכלה, מחממים 1 כף שמן בסיר גדול ומטגנים בו 1 בצל קצוץ עד שיתרכך. מוסיפים את הבשר השרוי ואת עודפי התחמיץ, מכסים ומבשלים על אש נמוכה 40-50 דקות, עד שהתערובת תתייבש והאומצות יהיו עשויות.

מימין לשמאל: צלעות טלה מתובלות; קארי מסורתני; קארי בשר



קארי מסורתי PASANDA

500 גרם בשר רוזה, חתוך לרצועות דקות
בגודל 2.5 ס"מ

1/3 כוס בירה

1/3 כוס שמנת צימחית (פרווה)

3-4 שיני שום, קלופות ומעוכות

25 גרם שורש זנגביל טרי, קלוף ומגורר

או 1/4 כפית אבקת זנגביל

1 כפית גד (כוסבר) טחון

1 1/2 כפיות כמון טחון

1 1/2 כפות שקדים או צנוברים טחונים

1 כפית אבקת גאראם מסאלה (עמ' 11)

מלח

25-40 גרם מרגרינה או 2-3 כפות שמן

250 גרם בצלים, קלופים וקצוצים דק

1/2 כוס מים (אם רוצים)

3-4 פלפלים ירוקים חריפים, חצויים ומנוקים,

או 1 כפית אבקת צ'ילי

מיץ לימון

לעיטור

עלי גד (כוסבר) קצוצים

שבבי שקדים

משך ההכנה: 15 דקות

(לא כולל שעת שרייה בתחמיץ)

משך הבישול: שעה ו-15 דקות

שמים את הבשר, הבירה, השמנת הצימחית, השום, הזנגביל, הגד, הכמון, השקדים או האגוזים הטחונים, אבקת הגאראם מסאלה וקורט מלח בקערה גדולה. מערבבים היטב, מכסים ושורים שעה.

מחממים את המרגרינה או השמן במחבת גדולה ומטגנים את הבצל עד שישחים קלות. מוסיפים את הבשר השרוי ומטגנים עד שישחים היטב. מכסים ומבשלים על אש נמוכה 40-45 דקות עד שהבשר יתרכך. אם התערובת מתייבשת יתר על המידה לפני שהבשר מוכן, מוסיפים את המים. מוסיפים את חצאי הפלפלים החריפים או אבקת הצ'ילי ומבשלים 5-8 דקות נוספות.

מזים על התבשיל מיץ לימון ומעטרים בעלי גד ושקדים. מגישים עם פולאו אורז ועם לחם.

קארי בשר KORMA GOSHT

25 גרם מרגרינה או 2 כפות שמן

1 בצל, קלוף ופרוס

2 עלי דפנה

1 מקל קינמון באורך 2.5 ס"מ

כ-8 כדורי פלפל שחור

8-10 ציפורנים שלמות

8 זרעי הל ירוקים קטנים

500 גרם בשר טלה או בקר, חתוך לקוביות

4-5 שיני שום קלופות ומעוכות,

או 1 כפית אבקת שום

15 גרם שורש זנגביל טרי, או 1/2 כפית אבקת

2-3 כפות שקדים טחונים (אם רוצים)

כ-1 כפית אבקת צ'ילי

1/2 כפית כורכום טחון

1 1/2 כפיות כמון טחון

1 1/2 כפיות גד (כוסבר) טחון

מלח

1/3 כוס בירה

1/3 כוס שמנת צימחית (פרווה)

1 1/4 כוסות מים

1 כף פתיתי קוקוס

פלפל חריף קצוץ או עלי גד (כוסבר), לקישוט

משך ההכנה: 20 דקות

משך הבישול: שעה

מחממים את המרגרינה או השמן בסיר גדול ומטגנים את הבצל עד שישחים קלות. מוסיפים את עלי הדפנה, הקרי נמון, כדורי הפלפל, הציפורנים וזרעי ההל ומטגנים 30 שניות נוספות. מוסיפים את הבשר החתוך לקוביות ובוחשים פנימה את השום, הזנגביל, השקדים הטחונים, הצ'ילי, הכורכום, הכמון, הגד והמלח. מטגנים כ-7 דקות עד שהבשר יהיה יבש למדי והשמן או המרגרינה יפרדו ויצופו על פני התבשיל. בוחשים פנימה את הבירה והשמנת הצימחית ומטגנים על אש נמוכה כדי שהנוזלים יתייבשו. מוסיפים את המים, מכסים ומבשלים על אש נמוכה 40-45 דקות, או עד שהבשר יתרכך. בוחשים פנימה את פתיתי הקוקוס 5-10 דקות לפני שמסירים את התבשיל מן האש. מעטרים בעלי גד ובפלפל חריף. ההודים מעטרים גם בעלה כסף מרוקע לאכילה (!אראק).

בשר בנוסח מאדראס

MADRAS MEAT CURRY

50 גרם מרגרינה או 4 כפות שמן

1 בצל קטן, קלוף וקצוץ

500 גרם בשר טלה או בקר רזה, חתוך לקוביות

$\frac{2}{3}$ – $\frac{1}{2}$ כוס מים

1 כף זרעי גד (כוסבר)

10 כדורי פלפל שחור

1 מקל קינמון באורך 2 ס"מ

3 ציפורנים שלמות

$\frac{1}{2}$ כפית אבקת צ'ילי

1 בצל בינוני, קלוף וקצוץ

100 גרם קוקוס טרי מגורר,

או 65 גרם פתיתי קוקוס רגילים

5–6 עלי קארי (אם יש)

$\frac{1}{2}$ כפית כורכום טחון

מלח

משך ההכנה: 20 דקות

משך הבישול: כשעה

מחממים 40 גרם מן המרגרינה או 3 כפות מן השמן בסיר גדול ומטגנים את הבצל הקטן עד שישחים קלות. מוסיפים את הבשר והמים, מכסים ומבשלים על אש נמוכה 20–25 דקות עד שהבשר יתרכך למדי. מסירים מן האש ובוחשים עד שהבצל המרוכך ייבלע לגמרי בתבשיל.

בסיר נפרד קולים קלייה יבשה את הגד, כדורי הפלפל, הקינמון, הציפורנים ואבקת הצ'ילי על אש נמוכה שניות אחדות, בלא שייחרכו. מניחים להצטנן וטוחנים לאבקה. מחממים את יתרת השמן או המרגרינה בסיר נקי ומטגנים את הבצל הנותר עד שישחים קלות. מוסיפים את הקוקוס ועלי הקארי ומבשלים $\frac{1}{2}$ דקה. מוסיפים את הכורכום, התבלינים הטחונים, מלח לפי הטעם ותערובת הבשר המבושלת. מבשלים כ-20 דקות עד שהבשר יתרכך והרוטב יסמיך. מוסיפים מעט מים אם התערובת מתייבשת יתר על המידה.

מגישים כמנה עיקרית עם פולאו אורז או פאראטה (ראו אינדקס).

מימין לשמאל: בשר בנוסח מאדראס; בשר בעגבניות; קארי בשר בנוסח גואה; צ'אפאטי



בשר בעגבניות

TOMATAR GOSHT

50 גרם מרגרינה או 4 כפות שמן

1 בצל, קלוף וקצוץ

25 גרם זנגביל טרי מגורר, או $\frac{3}{4}$ כפית אבקה

4-5 שיני שום, קלופות ומעוכות

$\frac{1}{2}$ כפית כורכום טחון

1 כפית גד (כוסבר) טחון

$1\frac{1}{2}$ כפיות כמון טחון

500 גרם בשר צלע בקר או רגל טלה, חתוך לקוביות

1-2 פלפלים ירוקים חריפים, מנוקים וקצוצים

דק מאוד, או 1 כפית אבקת צ'ילי

6 עגבניות קצוצות

2-3 גבעולי גד (כוסבר) קצוצים

משך ההכנה: 20 דקות

משך הבישול: 1 שעה ו-10 דקות

קארי בשר בנוסח גואה

GOAN MEAT CURRY

50 גרם מרגרינה או 4 כפות שמן

1 בצל, קלוף וקצוץ

5 שיני שום קטנות, קלופות וקצוצות

500 גרם בשר טלה או בקר רזה, חתוך לנתחים קטנים

5 שיני שום, קלופות ומעוכות למישהה

25 גרם זנגביל טרי מגורר, או $\frac{3}{4}$ כפית אבקה

3 פלפלים ירוקים חריפים, מנוקים וקצוצים דק מאוד

$\frac{1}{2}$ כפית כורכום טחון

2 כפיות אבקת אניסון

מלח

40 גרם פתיתי קוקוס

כ-1 כוס מים

2-3 גבעולי גד (כוסבר) קצוצים

משך ההכנה: 30 דקות

משך הבישול: כשעה

מחממים את המרגרינה או השמן בסיר גדול ומטגנים בו את הבצל עד שישחים קלות. מוסיפים את הזנגביל, השום, הכורכום, הגד, הכמון, הבשר ומלח לפי הטעם. מערבבים יחד היטב, מכסים ומבשלים על אש נמוכה 10-12 דקות. מוסיפים את הפלפלים החריפים או אבקת הצ'ילי, את העגבניות ועלי הגד. מכסים ומבשלים 50 דקות נוספות. מגישים עם לחם הודי, כמו צ'פאטי, נאן או פאראטה (ראו אינדקס).

מכסים ומבשלים על אש נמוכה 30-40 דקות, או עד שהבשר יתרכך. מגישים עם פרוסות לימון ועם אורז.





משך ההכנה: 25 דקות
 (לא כולל שרייה במשך 30-40 דקות או לילה)
 משך הבישול: 40-45 דקות
 חום התנור: בינוני (180 צ., 350 פ.).

כותשים את השום והזנגביל עם החומץ, מוסיפים את אבקת הצ'ילי, מערבבים היטב ומורחים את הצלעות בתערובת. מכסים ומניחים לשהות 30-40 דקות. בוזקים על הצלעות מלח, מברשים אותן בשמן ושמים בקדרה. מכסים ואופים בתנור המחומם מראש 40-45 דקות. הופכים את הצלעות פעמים אחדות במשך הבישול.

צלעות ברוטב צ'ילי

MIRCHWALA

8 שיני שום קלופות או 2 כפיות אבקת שום
 15 גרם שורש זנגביל טרי קלוף,
 או ½ כפית אבקת זנגביל
 1 כף חומץ
 כ-1½ כפיות אבקת צ'ילי
 8 אומצות צלע של עגל, מנוקות מעודפי שומן
 מלח
 מעט שמן

קציצות יבשות

SHAMI

שפודי בוטי

BOTI

500 גרם בשר רזה, חתוך לקוביות
בגודל 3x3 ס"מ

1 בצל קטן, קלוף ופרוס

1 מקל קינמון באורך 2.5 ס"מ
1 עלה דפנה

125 גרם פולי חומוס

1 ביצה קטנה טרופה

2 כפיות אבקת גאראם מסאלה (עמ' 11)

1 כף שקדים או צנוברים טחונים

1 כפית פלפל שחור, טחון טרי

מלח

מלית

1/2 בצל קטן, קלוף וקצוץ דק

1 כפית זנגביל טרי מגורר, או 1/2 כפית אבקה

1 גבעול גד (כוסבר) קצוץ

1 פלפל ירוק חריף, מנוקה וקצוץ דק מאוד
(אם רוצים)

2 כפיות מיץ לימון

שמן לטיגון

משך ההכנה: 45 דקות

משך הבישול: 1 שעה ו-10 דקות

שמים את הבשר בסיר גדול ומכסים במים. מוסיפים את הבצל הפרוס, מקל הקינמון, עלה הדפנה ופולי החומוס, מכסים ומבשלים על אש נמוכה כ-50-60 דקות עד שהנוזלים יתאדו והבשר יתרכך מאוד. מוציאים את מקל הקינמון ועלה הדפנה.

טוחנים את התערובת היטב בממחה או במטחנת בשר. מוסיפים את הביצה, אבקת הגאראם מסאלה, השקדים, הפלפל, ומלח לפי הטעם. מערבבים היטב ושומרים בצד.

להכנת המלית, שמים את הבצל הקצוץ, הזנגביל, עלי הגד הקצוצים, הפלפל החריף, מיץ הלימון וקורט מלח בקערה ובוחשים היטב. נוטלים מעט מתערובת הבשר הטחון ועושים במרכזה חלל. ממלאים את החלל בכ-1/4 כפית מתערובת המלית, מכסים את פתח החלל ומעצבים בידיים לקציצה עגולה ושטוחה. ממשיכים בהכנת יתר הקציצות באותו האופן.

מחממים את השמן במחבת ומטגנים בו את הקציצות 2-3 דקות מכל צד לגון חום-זהוב. מתקבלות כ-10-12 קציצות.

25 גרם שורש זנגביל טרי, קלוף וטחון
למישחה, או 3/4 כפית אבקת זנגביל

1 כפית משחת שום (עמ' 12) או אבקת שום
500 גרם רגל או כתף טלה, ללא עצם,

חתוכה לפיסות דקות באורך 2.5 ס"מ

1 1/2 כפיות אבקת צ'ילי

2 כפות חומץ

1 כפית פלפל שחור, טחון טרי

מלח

מיץ מ-1 לימון

מעט שמן

משך ההכנה: 20 דקות (לא כולל שרייה)

משך הבישול: 7-10 דקות

המלה **בוטי** פירושה פיסות בשר קטנות. למרות שבשר זה טעים ביותר כשמכינים אותו בתנור גחלים הנקרא **טאנדור**, או כברבקיו על גחלים, ניתן להכינו בהצלחה גם מתחת לאסכלה או בתנור. אם אין מספיק שפודים, יתכן שיהיה צורך להכין את הבשר במחזורים אחדים ולשמרם חמים.

בקערה גדולה מערבבים את הזנגביל, השום והבשר. מוסיפים את אבקת הצ'ילי, החומץ, הפלפל ומלח לפי הטעם. מערבבים היטב עד שהבשר יצופה כליל בתבלינים. מוסיפים את מיץ הלימון, מכסים ושורים לפחות 15-20 דקות. לתוצאה טובה יותר עדיף לשרות את הבשר 3-4 שעות או למשך לילה.

לפני הבישול בוחשים שנית את חומרי התחמיק, ואחר כך משחילים את נתחי הבשר על שפודים. מניחים את ה**בוטי** על תבנית חסינת-אש וצולים מתחת לאסכלה מחוממת מראש, 4-5 דקות מכל צד. מברשים בשמן מפעם לפעם בעת הצלייה.

גיוון: בשר זה ניתן להכין גם בתנור. מסדרים את השפודים על רשת המונחת בתבנית אפיייה שטוחה וצולים בתנור מחומם מראש לחום בינוני (180 צ., 350 פ.) 15-20 דקות. הופכים את השפודים מפעם לפעם כדי שהבשר ייצלה באופן אחיד.

בחזית: צלעות ברטוב צ'ילי;

מאחור, מימין: קציצות יבשות;

משמאל: שפודי בוטי

קארי יבש של בשר טחון

KEEMA

25 גרם מרגרינה או 2 כפות שמן

1 בצל, קלוף וקצוץ

1 מקל קינמון באורך 2.5 ס"מ

8 זרעי הל קטנים ירוקים

1 עלה דפנה

500 גרם בשר טחון

¼ כפית כורכום טחון

כ"1 כפית אבקת צ'ילי

1 כפית גד (כוסבר) טחון

½ 1 כפיות כמון טחון

4-5 עגבניות טריות, קצוצות גס

100 גרם אפונה קפואה (אם רוצים)

מלח

לעיטור

עלי גד קצוצים

1 פלפל ירוק חריף, מנוקה וקצוץ דק מאוד

משך ההכנה: 10 דקות

משך הבישול: 30-40 דקות

תבשיל זה, שהוא פופולארי מאוד בהודו לארוחת הבוקר ומוגש יחד עם פאראטה (ראו אינדקס), משמש גם כמלית לסאמוסה ולביריאני. בדרך כלל מבשלים אותו עד שיתייבש כליל.

מחממים את המרגרינה או השמן בסיר גדול ומטגנים בו את הבצל עד שישחים קלות. מוסיפים את מקל הקינמון, זרעי ההל ועלה הדפנה, וממשיכים לטגן דקה נוספת.

מוסיפים את הבשר הטחון ובוזקים עליו את הכורכום, הצ'ילי, הגד והכמון. מערבבים היטב, מטגנים 2-3 דקות עד שהבשר ישהים ומוסיפים את העגבניות ומלח לפי הטעם. מכסים ומבשלים על אש נמוכה 10 דקות עד שהבשר יתייבש. מסירים את המיכסה, מוסיפים את האפונה וממשיכים לבשל על אש נמוכה 10 דקות נוספות.

מגישים מעוטר בעלי גד ובפלפל חריף.

גיוון: אפשר להוסיף לתערובת חלבוניים של ביצים קשות, חתוכים לחתיכות גדולות. אם מוסיפים לתערובת 1 כף חומץ ו-½ כפית סוכר, יחד עם התבלינים, היא נשמרת זמן רב יותר.



כופתאות בשר ברוטב קארי

KOFTE KA SALAN

מערבבים יחד את הבשר הטחון, הבצל, הגאראם מסאלה, הזנגביל, השום והכמון ושומרים בצד.

להכנת הרוטב, מחממים את המרגרינה או השמן בסיר גדול ומטגנים את הבצל עד שישחים קלות. מוסיפים את הקרי נמון, ההל, עלה הדפנה והציפורנים ומטגנים דקה אחת. מסירים מן האש, בוחשים פנימה את הזנגביל והשום, אבקת הציילי, הגד והכורכום.

מחזירים אל האש ומטגנים על אש נמוכה 30 שניות. מוסיפים את הבירה, השמנת הצימחית ומלח. מכסים ומבשלים עד שהנוזלים יתאדו והמרגרינה או השמן ייפרדו מתערובת התבלינים ויצופו על התבשיל. מוסיפים בהדרגה ותוך בחישה את המים, מכסים ומבשלים על סף רתיחה 12-10 דקות. צרים מתערובת הבשר 16-20 כדורים קטנים ומחליקים אותם, אחד בכל פעם, אל הרוטב. מכסים ומבשלים על אש נמוכה 30-40 דקות. את סמיכות הרוטב וכמותו ניתן לווסת על ידי הוספת מים או אידוי הנוזלים העודפים.

גיוון: ניתן להשתמש במתכון זה להכנת **כופתה זארג'סי**, שהן קציצות ממולאות ביצים קשות. שולקים 10-12 ביצים קטנות עד שיתקשו ומניחים להן להצטנן. מצפים את הביצים הקשות בתערובת הבשר ומטגנים את הקציצות במעט שמן על אש נמוכה עד שישחימו קלות. מכינים את הרוטב כמתואר לעיל, מחליקים לתוכו בזהירות את הקציצות ומבשלים כמתואר במתכון.

500 גרם בשר רזה טחון

1 בצל קטן קצוץ

1 כפית אבקת גאראם מסאלה (עמ' 11)

½ כפית זנגביל טחון

½ כפית אבקת שום

1 כפית כמון טחון

לרוטב

25-40 גרם מרגרינה או 2-3 כפות שמן

1 בצל, קלוף וקצוץ

1 מקל קינמון באורך 2.5 ס"מ

4 זרעי הל קטנים ירוקים

1 עלה דפנה

4 ציפורנים שלמות

1 כפית זנגביל טרי מגורר, או ½ כפית אבקה

1 כפית משחת שום (עמ' 12) או אבקת שום

כ"1 כפית אבקת ציילי

1 כפית גד (כוסבר) טחון

¼ כפית כורכום טחון

⅓ כוס בירה

⅓ כוס שמנת צימחית (פרווה)

מלח, לפי הטעם

כ"⅓ כוסות מים

משך ההכנה: 30 דקות

משך הבישול: שעה עד שעה ו-10 דקות

מימין: קארי יבש של בשר טחון;

משמאל: כופתאות בשר ברוטב קארי



פיסות עוף מטוגנות

KOORGI MURGH

ניקוי עוף שלם מעור ומעצמות דורש זמן וסבלנות, אולם לעיתים קרובות זול יותר לעשות כך מאשר לקנות חזות עוף מוכנים.

טוחנים את הפלפלים החריפים, השום, הונגביל, הבצל והחומץ למישחה. שמים את פיסות העוף ותערובת התבל ינים בקערה או בצלחת גדולה, מערבבים היטב, מכסים ומניחים בצד לשעה.

מוסיפים לתערובת התחמיץ את הכמון, הפלפל ומלח לפי הטעם ומערבבים היטב. מחממים את המרגרינה או השמן בסיר גדול, מוסיפים את פיסות העוף, מכסים ומטגנים על אש נמוכה 15-20 דקות.

מסירים את המיכסה ומוסיפים את הפלפל הירוק. מטגנים 10 דקות נוספות או עד שהתערובת תהיה יבשה והעוף יהיה מוכן. מטפטים מיץ לימון לפני ההגשה. מגישים כתוספת לקארי או כמנה עיקרית בארוחה.

2 פלפלים ירוקים חריפים, מנוקים וקצוצים גס
3 שיני שום קלופות

50 גרם זנגביל טרי קלוף, או 1/2 כפיות אבקה
1 בצל גדול, קלוף וקצוץ גס
1 כף חומץ

1 עוף במשקל 1.5 ק"ג, מנוקה מעור ומעצמות,
או 4 חזות עוף, חתוכים לנתחים קטנטנים

3 כפיות כמון טחון

2 כפיות פלפל שחור, טחון טרי
מלח

40 גרם מרגרינה או 3 כפות שמן

2 פלפלים ירוקים, מנוקים ופרוסים
מיץ מ-1 לימון

משך ההכנה: כ-50 דקות (לא כולל שעה שרייה)

משך הבישול: 25-30 דקות

מימין, בכיוון השעון: פיסות עוף מטוגנות; כיכר בשר אפויה; סלט עוף מתובל



סלט עוף מתובל (צ'אאט)

MURGH CHAAT

כ-200 גרם בשר עוף מבושל, חתוך דק
1-2 עגבניות, קלופות וקצוצות
פלפל שחור, טחון טרי
1 פלפל ירוק חריף, מנוקה וקצוץ דק מאוד
½ מלפפון קצוץ
½ חסה, חתוכה לרצועות
1 בצל קטן, קלוף ופרוס דק
1 פלפל ירוק, מנוקה ופרוס דק
1-2 גבעולי גד (כוסבר) קצוצים
2 כפיות זרעי כמון
מיץ מ-1 לימון
קורט מלח או מלח שחור

משך ההכנה: 30 דקות

משמעות המלה צ'אאט בהודית היא "להתענג על הטעם" – והשם אכן משקף את הצירוף המפתה של מרכיבי הסלט, התבלינים ולעיתים אף הפירות המשתלבים במאכל זה. מנה זו מהווה גם ארוחה קלה ערבה לחיך, כשהיא מוגשת בפני עצמה. במקרה זה מגדילים את הכמות לפי הצורך. מערבבים בקערה או בצלחת גדולה את העוף יחד עם כל יתר החומרים. אם אפשר, כדאי להניח את התערובת בצד 30 דקות לפני ההגשה. שהות זו מאפשרת לטעמים להת-מזג. מגישים כתוספת או כמנה ראשונה.

כיכר בשר אפויה

DAM KE

500 גרם בשר טחון
½ בצל גדול, קלוף וקצוץ דק
2 כפיות זנגביל טרי מגורר, או 1 כפית אבקה
2 כפיות משחת שום (עמ' 12) או אבקת שום
כ-1 כפית אבקת צ'ילי
½ כפית כורכום טחון
מלח
שמן לטיגון
½ בצל גדול, קלוף ופרוס

עיטור

פלפלים ירוקים חריפים, מנוקים
וקצוצים דק מאוד
שורש זנגביל טרי קצוץ
עלי גד קצוצים
פלחי לימון
טבעות בצל חי

משך ההכנה: 20 דקות

(לא כולל 2-3 שעות שרייה בתחמיץ)

משך הבישול: 50-55 דקות

חום התנור: בינוני (180 צ., 350 פ.).

תבשיל זה אופייני לאזור הידראבאד, שם מכינים אותו להזדמנויות מיוחדות. מערבבים בקערה או בצלחת עמוקה גדולה את הבשר הטחון, הבצל הקצוץ דק, הזנגביל, השום, אבקת הצ'ילי, הכורכום, ומלח לפי הטעם. מערבבים היטב, מכסים ומניחים במקרר למשך 2-3 שעות לפחות. אם אפשר, משאירים את התערובת למשך לילה. מחממים את השמן ומטגנים בו את הבצל הפרוס עד שיזהיב. מוציאים את הבצל המטוגן בכף מחוררת ומספיגים על מגבות נייר. מערבבים את הבצל המטוגן עם תערובת הבשר שבתחמיץ ומשטחים את התערובת בתבנית אפיה משומנת. מחליקים את פני התערובת ומברשים אותה במעט שמן. אופים בתנור מחומם מראש 40-45 דקות – לאחר תום זמן זה על התערובת להיות יבשה למדי. מגישים מעוטר בפלפלים החריפים הקצוצים, הזנגביל, עלי הגד ופלחי הלימון. אפשר לפזר מעל הבשר טבעות בצל חי. אפשר גם להגיש את הכיכר חתוכה מראש.

קארי עוף

MURGH KA SALAN

משך ההכנה: 40 דקות
משך הבישול: כשעה ו-20 דקות

מחממים את המרגרינה או השמן בסיר גדול ומטגנים את הבצל עד שישחים קלות. בוחשים פנימה את הקינמון, הציפורנים, עלי הדפנה, ההל והכמון השחור ומטגנים 1-2 דקות. מוסיפים את העוף ומטגנים 1-2 דקות נוספות. בוחשים פנימה את הזנגביל, השום, הציילי, הכורכום והכמון, מטגנים 1-2 דקות ומוסיפים את הבירה, השמנת הצימחית ומלח לפי הטעם. מכסים ומבשלים כ-10 דקות עד שהנוזלים יתאדו.

כשהמרגרינה או השמן צפים על פני התבשיל, בוחשים פנימה את המים. מכסים ומבשלים על אש נמוכה 30-40 דקות, או עד שהעוף יתרכך. טועמים ומתקנים את התיבול. מעטרים בעלי גז קצוצים ובפלפל חריף. מגישים כמנה עיקרית, יחד עם אורז ולחם.

8 מנות

- 40 גרם מרגרינה או 3 כפות שמן
- 1 בצל גדול, קלוף וקצוץ
- 1 מקל קינמון באורך 2.5 ס"מ
- 6 ציפורנים שלמות
- 1-2 עלי דפנה
- 4-6 זרעי הל קטנים ירוקים
- 2 כפיות כמון שחור (אם יש)
- 1 עוף במשקל 1.5 ק"ג, חתוך ל-8
- 25 גרם שורש זנגביל טרי, קלוף וטחון למישחה, או ¼ כפית אבקת זנגביל
- 1½ כפיות אבקת שום
- 1-2 כפיות אבקת צ'ילי
- ½ כפית כורכום טחון
- 2 כפיות כמון טחון
- ⅓ כוס בירה
- ⅓ כוס שמנת צימחית (פרווה)
- מלח
- 1¼ כוסות מים

מאחור: קארי עוף; בחזית, מימין: קארי עוף בנוסח גואה; משמאל: קארי עוף ועגבניות



קארי עוף בנוסח גואה

GOAN CHICKEN CURRY

25 גרם תמר הינדי

25 גרם שורש זנגביל טרי פרוס, או $\frac{3}{4}$ כפית אבקה

5-6 שיני שום קלופות

10 כדורי פלפל שחור

5 זרעי הל קטנים ירוקים

6 ציפורנים שלמות

1 מקל קינמון באורך 2.5 ס"מ

2 כפות חומץ

40 גרם מרגרינה או 3 כפות שמן

1 בצל גדול, קלוף ופרוס

1 עוף במשקל 1.5 ק"ג, חתוך ל-8

$\frac{1}{2}$ כפית כורכום טחון

1- $\frac{1}{2}$ כפיות אבקה צ'ילי

$\frac{1}{2}$ כוסות מים

50 גרם פתיתי קוקוס, או קוקוס טרי מגורר

מלח

1 כפית סוכר

עלי קארי אחדים (אם יש)

פרוסות פלפל ירוק, לעיטור

משך ההכנה: כ-45 דקות

משך הבישול: שעה

שורים את התמר הינדי ב-2 כוסות מים חמים 10-15 דקות.

יוצקים דרך מסננת לכלי שני ומהדקים את התמר הינדי

למסננת. ליתר ריכוז וסמיכות שורים 20-30 דקות.

טוחנים את שורש הזנגביל, השום, כדורי הפלפל, ההל,

הציפורנים והקינמון יחד עם החומץ למישחה אחידה.

מחממים את המרגרינה או השמן בסיר גדול ומטגנים בו את

הבצל עד שישחים קלות. מוסיפים את נתחי העוף ומטגנים

5-6 דקות לגון חום בהיר. מוסיפים את התבלינים הטח-

ונים, הכורכום והצ'ילי ומטגנים עוד 1-2 דקות. מוסיפים

את המים ומבשלים על אש נמוכה.

מוסיפים את הקוקוס, מי התמר הינדי, מלח לפי הטעם,

הסוכר ועלי הקארי ובוחשים היטב. מכסים ומבשלים כ-45

דקות, או עד שהעוף יתרכך.

מעטרים בפלפל ירוק ומגישים כמנה עיקרית, עם אורז.

8 מנות

קארי עוף ועגבניות

MURGH TOMATAR

40 גרם מרגרינה או 3 כפות שמן

1 בצל, קלוף ופרוס

1 מקל קינמון באורך 2.5 ס"מ

4 זרעי הל קטנים ירוקים

2 פלפלים ירוקים חריפים, חצויים ומנוקים

50 גרם זנגביל טרי, פרוס דק,

או $1\frac{1}{2}$ כפיות אבקה זנגביל

6-7 שיני שום, קלופות ופרוסות

1 עוף במשקל 1.5 ק"ג, חתוך ל-8

2 כפיות כמון טחון

3-4 גבעולי גד (כוסבר) קצוצים

5 עגבניות קצוצות

משך ההכנה: 30 דקות

משך הבישול: שעה עד שעה ו-10 דקות

מחממים את המרגרינה או השמן בסיר גדול מאוד ומטגנים

בו את הבצל עד שישחים קלות. מוסיפים את הקינמון, ההל

והפלפלים החריפים, מטגנים דקה ומוסיפים את הזנגביל

הפרוס ואת השום. מטגנים 30 שניות, מוסיפים את נתחי

העוף ומטגנים 10-15 דקות נוספות.

מוסיפים את הכמון ועלי הגד, מטגנים 1-2 דקות ובוחשים

פנימה את העגבניות ומלח לפי הטעם. מכסים ומבשלים על

אש נמוכה 30-35 דקות עד שהעוף יתרכך.

מגישים כמנה עיקרית.

8 מנות

עוף טאנדורי

TANDOORI

1 עוף במשקל 1.5 ק"ג, חתוך ל-8

מלח

כ-1 כפית אבקת צ'ילי

1 כפית פלפל שחור, טחון טרי

10 גרם שורש זנגביל טרי, קלוף וטחון למישחה,

או 1/2 כפית אבקת זנגביל

3 שיני שום, קלופות ומעוכות למישחה

2 כפיות פלפלת מתוקה

3/4 כוס בירה

1/2 כוס שמנת צימחית (פרוונה)

1 כף מיץ לימון

צבע מאכל כתום (אם רוצים)

שמן

משך ההכנה: 20 דקות

(לא כולל 10-12 שעות שרייה בתחמיץ)

משך הבישול: 30 דקות

הטאנדורי הוא תנור חימר המשמש בהודו לאפייה. את כל המאכלים הנקראים טאנדורי שורשים תחילה בתחמיץ ואחר כך אופים עד יובש.

חותכים בסכין חדה וחזבים אחידים בעור ובבשר העוף. משפשפים את העוף במלח. מערבבים יחד את הצ'ילי, הפלפל, הזנגביל, השום, הפלפלת, הבירה, השמנת הצימחית, מיץ הלימון וטיפות אחדות צבע מאכל כתום. שמים את נתחי העוף בקערה או בצלחת גדולה ויוצקים עליהם את תערובת התבלינים. מכסים ומניחים בצד לשרייה 10-12 שעות. ככל שמשך השרייה ארוך יותר, כן ישיב טעם המאכל.

שמים את נתחי העוף על מגש חסיך-אש וצולים מתחת לאסכלה מחוממת מראש כ-15 דקות מכל צד. הופכים את נתחי העוף ברווחי זמן קצובים ומברשים אותם בשמן מפעם לפעם.

מגישים כתוספת, עם סלט ירקות רענן.

גיזון: ניתן גם לאפות מאכל זה בתנור. מסדרים את נתחי העוף על רשת המונחת על תבנית אפייה שטוחה ואופים אותם בתנור מחומם מראש לחום גבוה (220 צ, 425 פ). 35-45 דקות, או עד שהעוף יפריש נוזלים צלולים כשדוקים רים אותו בשפוד. מברשים את נתחי העוף בשמן והופכים אותם מפעם לפעם כדי שישחימו באופן אחיד מכל הצדדים.

8 מנות

עוף בהל

MURGH ILAYCHI

מישחת מסאלה

3/4 כוס בירה

1/4 כוס שמנת צמחית

זרעים מ-6 תרמילי הל, או 1/2 כפית

זרעי הל

1 כף שורש זנגביל טרי, קלוף, או 3/4 כפית אבקה

3 שיני שום קצוצות

1/2 כפית זרעי שומר

1/4 כפית אבקת צ'ילי

1 עוף במשקל 1 1/2 ק"ג

1 1/3 כפיות מלח

1/8 כפית כורכום

3-4 כפות מרגרינה

1 מקל קינמון באורך 2 1/2 ס"מ

1 ציפורן שלמה

2 בצלים, קצוצים דק

3 כפות מים קרים

שמים את הבירה, השמנת הצמחית, ההל, הזנגביל, השום, השומר והצ'ילי בממחה ומרסקים למישחה אחידה.

מנוגבים את העוף ומשפשפים את עורו במלח. מניחים בתבנית אפייה שטוחה ומורחים עליו את מישחת המסאלה. מניחים במקרר למשך שעתיים.

ממיסים את הכורכום בכף מים רווחים. מחממים את המרגרינה בסיר גדול, מוסיפים את הקינמון והציפורן ומטגנים 1-2 דקות. מוסיפים את הבצל ומטגנים עד שיזהיב קלות.

מוסיפים את העוף, על נוזלי השרייה שלו, ואת הכורכום המומס ומבשלים על אש בינונית 10 דקות. הופכים את העוף מדי פעם בפעם עד שיזהיב מכל צד. בוחשים פנימה את המים ומביאים לרתיחה.

מוזמזמים אגוז האש, מכסים את הסיר ומבשלים 30-35 דקות, או עד שהעוף יתרכך. מניחים להצטנן 10-15 דקות לפני ההגשה.

גיזון: אם רוצים להוסיף עוד רוטב - יוצקים 1/4 כוס שמנת צימחית לרוטב שבסיר, מערבבים ויוצקים על העוף.

8 מנות

בשר בתרד

PALAK GOSHT

1 ק"ג תרד טרי, מנוקה, רחוף היטב וקצוץ,
או 1 חבילה תרד קפוא (400 גרם), מופשר
50 גרם מרגרינה או 4 כפות שמן
1 בצל קטן, קלוף ופרוס
30 גרם שורש זנגביל טרי, קלוף ומגורר,
או 1 כפית אבקת זנגביל
5 שיני שום, קלופות ומעוכות
1 כפית אבקת צ'ילי
1 כפית גד (כוסבר) טחון
1 כפית כמון טחון
4 עגבניות, קלופות וקצוצות גס
½ כפית כורכום טחון
מלח
500 גרם בשר, חתוך לקוביות קטנות
¾ כוס מים

משך ההכנה: 30 דקות

משך הבישול: 50 דקות – שעה ו-30 דקות

אם משתמשים בתרד טרי, שמים אותו בסיר יחד עם המים שנשארו על העלים, מבשלים 10 דקות ומסננים. דוחסים את התרד הטרי או הקפוא דרך מסננים או מרסקים בממחה ושומרים בצד.

מחממים את המרגרינה או השמן בסיר גדול ומטגנים את הבצל עד שישחים קלות. מוסיפים את הזנגביל, השום, הצ'ילי, הגד והכמון ומטגנים על אש נמוכה 1-2 דקות. מוסיפים את העגבניות, הכורכום והמלח. ממשיכים לטגן על אש נמוכה 10-15 דקות, עד שהמרגרינה או השמן ייפרדו ויצופו על פני התבשיל. מוסיפים את הבשר ומבשלים 7 דקות, או עד שהבשר יתייבש.

מוסיפים את המים, מכסים את הסיר ומבשלים על אש נמוכה 30-40 דקות. לאחר 15 דקות בישול, כאשר כמות הרוטב פחתה למחצית מהכמות המקורית, מוסיפים אל הסיר את מחית התרד. בוחשים היטב, מכסים ומבשלים על אש נמוכה. מגישים כמנה עיקרית.

למעלה: עוף טאנדורי;

באמצע: עוף בהל;

למטה: בשר בתרד



ירקות וקיטניות

ההודים אוכלים הרבה ירקות, והמתכונים התפתחו לפי איזורי הגידול של הירקות השונים. תפוחי אדמה, כרובית, חצילים, עגבניות, אפונה, דלעת, שעועית ירוקה ובמיה הם מהירקות הפופולאריים. תפוחי אדמה אהודים במיוחד מאחר שהם לא יקרים וגדלים כל השנה. הם סופגים היטב את טעמי התבלינים ויש מתכונים רבים הכוללים תפוחי אדמה. ככלל, הירקות משמשים במאכלי קארי, או שהם מטוגנים, ממולאים או משמשים כמלית ללחמים או למאפים. בהכנת קארי ירקות מוסיפים מעט נוזלים, והמיצים הטבעיים של הירקות הם היוצרים את הרוטב.

הקיטניות הן מרכיב חיוני בתפריט ההודי, בעיקר בקרב הצמחונים, מאחר שהן מספקות חלבונים. גם בארוחות בשריות מגישים קיטניות (דאל) עשויות כמחית לא מתובלת, שתפקידה להרגיע את הפה לאחר אכילת מנות מתובלות וחריפות. קיטניות מוגשות גם כתבשיל בפני עצמו וגם כחלק ממאכלים משולבים עם ירקות, עם בשר או עם דגים. בהודו יש יותר מ-60 מיני קיטניות והן מוגשות כמנה עיקרית בארוחה צמחונית או כמנת לוואי לאורז או ללחם.



דאל עדשים MASOOR KI DAAL

250 גרם עדשים אדומות, שטופות היטב

1 3/4 כוסות מים

1/2 כפית כורכום טחון

2 כפיות גד (כוסבר) טחון או 3 גבעולי גד קצוצים

1 פלפל ירוק חריף, חצוי ומנוקה (אם רוצים)

2-3 עגבניות, קלופות וקצוצות

מלח

6 עלי קארי (אם יש)

50 גרם חמאה או מרגרינה

1 בצל קטן, קלוף וחתוך לקוביות

משך ההכנה: 15 דקות

משך הבישול: 45-60 דקות

סוגי קיטניות שונים, או דאל, כפי שהם נקראים בהודו, מבושלים בדרך כלל עם אותם תבלינים. לכן ניתן להחליף את העדשים במתכון זה במיגוון סוגי קיטניות להכנת סוגי דאל שונים. משך הבישול ישתנה בהתאם. ניתן לבשל בסיר לחץ, אך יש להקפיד על הוראות היצרן ולא למלא את הסיר יותר ממחציתו במים.

מרתחים את העדשים בסיר עם המים, הכורכום והגד 15-20 דקות עד שיתרככו, או מבשלים בסיר לחץ, אם רוצים. מועכים את העדשים למחית במכשיר למעיכת תפוחי אדמה. בוחשים פנימה את הפלפל הירוק החריף, העגבניות, מלח לפי הטעם ועלי הקארי. מכסים ומבשלים על אש נמוכה כ-20-30 דקות. מסירים מן האש ושומרים בצד.

מחממים את החמאה או המרגרינה בסיר ומטגנים את הבצל הקצוץ עד שישחים קלות. מפזרים את תערובת הבצל המטוגן על הדאל ומגישים עם אורז או לחם.

גיוון: להכנת דאל חמוץ, שורים 25 גרם תמרהינדי בכוס מים חמים 10-15 דקות. יוצקים דרך מסננת דקה לכלי שני, ומהדקים את התמרהינדי למסננת. מוסיפים את הנוזל המסונן לתבשיל ב-2-3 הדקות האחרונות.

קארי ירקות SUKHI TARKARI

25-40 גרם חמאה מזוקקת, או 2-3 כפות שמן

1 בצל קטן, קלוף וקצוץ, או 2 כפיות זרעי כמון

500 גרם ירקות מעורבים, חתוכים לקוביות (כגון

תפוחי אדמה, גזרים, קולרבי, לפת, אפונה,

שעועית, כרובית)

כ-1 כפית אבקת צ'ילי

2 כפיות גד (כוסבר) טחון

1/2 כפית כורכום טחון

מלח

2-3 עגבניות, קלופות וקצוצות, או מיץ מ-1 לימון

1/4 כוסות מים (אם רוצים)

משך ההכנה: 15 דקות

משך הבישול: 20-25 דקות

מחממים את החמאה המזוקקת או השמן בסיר ומטגנים את הבצל עד שישחים קלות. אם משתמשים בזרעי כמון, מטגנים אותם עד שיתחילו להשמיע קולות נפץ. מוסיפים את הירקות החתוכים ובוחדים פנימה את אבקת הצ'ילי, הגד, הכורכום והמלח. מטגנים 2-3 דקות.

מוסיפים את העגבניות הקצוצות או את מיץ הלימון. בוחשים היטב ומוסיפים מעט מים בלבד, אם מעדיפים קארי יבש. מכסים ומבשלים על אש נמוכה 10-12 דקות עד שהנוזלים יתאדו. לקארי רטוב יותר מוסיפים 1/4 כוסות מים ומבשלים 5-6 דקות, עד שהירקות יתרככו.

מגישים כתוספת, או כמנה עיקרית עם אורז, צ'אפאטי או נאן (ראו אינדקס).

מימין: דאל עדשים;
משמאל: קארי ירקות

קארי כרובית

GOBHI ALOO

1 כרובית בינונית

50 גרם חמאה מזוקקת או 4 כפות שמן

1 בצל בינוני, קלוף וחתוך לקוביות,

או 2 כפיות זרעי כמון

2 תפוחי אדמה בינוניים, קלופים וחתוכים לקוביות

כ־1 כפית אבקת צ'ילי

½ כפית כורכום טחון

2 כפיות גד (כוסבר) טחון

מלח

2 כפיות אבקת גאראם מסאלה (עמ' 11)

2 כפיות אבקת מנגו (עמ' 12) או מיץ מ־1 לימון

מים (אם רוצים)

משך ההכנה: 15 דקות

משך הבישול: 25-30 דקות

שוברים את הכרובית לפרחים וחותכים לפיסות בינוניות. פורסים את גזע הכרובית הנותר, לאחר שקולפים ממנו את הקליפה הנוקשה. מסלקים את העלים הגדולים ושומרים מספר עלים קטנים רכים. רוחצים את פיסות הכרובית והעלים במים קרים ומסננים היטב.

מחממים את החמאה המזוקקת או השמן בסיר ומטגנים את הבצל עד שישחים קלות. אם משתמשים בזרעי כמון, מטגנים אותם עד שישמיעו קולות נפץ. מוסיפים את תפוחי האדמה ומטגנים 2-3 דקות, בוחשים פנימה את חתיכות הכרובית והעלים ומטגנים 5-6 דקות נוספות.

בוחשים פנימה את הצ'ילי, הכורכום, הגד, מלח לפי הטעם, הגאראם מסאלה ואבקת המנגו או מיץ הלימון. מכסים ומבשלים על אש נמוכה 10-15 דקות, עד שתפוחי האדמה והכרובית יתרככו והתערובת תתייבש. אם יש צורך, מוסיפים מעט מים בעת הבישול כדי למנוע חריכה. אין בוחשים את הקארי בעת הבישול, אחרת יתפוררו פרחי הכרובית. מגישים עם צ'אפאטי (ראו אינדקס).

גיוון: ניתן להוסיף לתבשיל 75 גרם אפונה, 5 דקות לפני שמסירים את הקארי מן האש.

קארי כרוב

SUKHI BANDHGOBHI

¼ כפית זרעי גרגרנית יוונית (חילבה)

1 כפית זרעי כמון

½ כפית זרעי אניסון

½ כפית זרעי חרדל

½ כפית זרעי בצל

25-40 גרם חמאה מזוקקת או 2-3 כפות שמן

2 תפוחי אדמה בינוניים, קלופים וחתוכים לקוביות

1 עלה דפנה

500 גרם כרוב קצוץ

כ־1 כפית אבקת צ'ילי

½ כפית כורכום טחון

2 כפיות גד (כוסבר) טחון

1 כפית סוכר

1 מקל קינמון באורך 2.5 ס"מ

או ½ כפית קינמון טחון

3 זרעי הל קטנים ירוקים

3 ציפורנים שלמות

מלח

משך ההכנה: 10 דקות

משך הבישול: 20-30 דקות

תערובת הזרעים המשמשת בתבשיל זה נקראת פוראן פאנש והיא אופיינית לבנגאל. משתמשים בה לתבשילי ירקות ודגים רבים וכן למחמצים.

מערבבים בקערה קטנה את זרעי הגרגרנית, הכמון, האניסון, החרדל והבצל. מחממים את החמאה המזוקקת או השמן בסיר גדול ומטגנים את תפוחי האדמה 4-5 דקות. מוסיפים את תערובת הזרעים ועלה הדפנה ומטגנים שניות אחדות. בוחשים פנימה את הכרוב, הצ'ילי, הכורכום, הגד והסוכר. מכסים ומבשלים על אש נמוכה. בינתיים טוחנים את מקל הקינמון, זרעי ההל והציפורנים לאבקה. אפשר גם להחליף את מקל הקינמון בקינמון טחון מוכן. זורים את התערובת על הכרוב, מוסיפים מלח לפי הטעם ומערבבים היטב. מכסים ומבשלים 8-10 דקות נוספות או עד שתפוחי האדמה יתרככו.

גיוונים:

ניתן להוסיף 100 גרם אפונה או פולי חומס מבושלים, 5 דקות לפני שמסירים את הקארי מן האש.

את תערובת זרעי התבלין שלעיל ניתן להחליף ב־1 בצל, קלוף וקצוץ, או ב־2 כפיות זרעי כמון.



קארי תפוחי אדמה ואפונה

ALOO MATTAR

40 גרם חמאה מזוקקת או 3 כפות שמן
1 בצל קטן, קלוף וקצוץ, או 1½ כפיות זרעי כמון
500 גרם תפוחי אדמה, קלופים וחתוכים לקוביות
כ־1 כפית אבקת צ'ילי
½ כפית כורכום טחון
1½ כפיות גד (כוסבר) טחון
2 עגבניות קצוצות
מלח
100 גרם אפונה ירוקה
1 פלפל ירוק, מנוקה ופרוס
¾ כוס מים
עלי גד קצוצים, לעיטור

משך ההכנה: 10 דקות

משך הבישול: 15–20 דקות

מחממים את החמאה המזוקקת או השמן בסיר גדול ומטגנים על אש נמוכה את הבצל עד שישחים קלות. אם משתמשים בזרעי כמון, מטגנים אותם עד שישמיעו קולות נפץ. מוסיפים את תפוחי האדמה ומטגנים 3–4 דקות. בוחשים פנימה את הצ'ילי, הכורכום והגד ומטגנים 1–2 דקות נוספות.

מוסיפים את העגבניות, המלח, האפונה הירוקה והפלפלים הפרוסים ובוחשים היטב. מכסים ומבשלים על אש נמוכה דקה אחת ובוחשים פנימה את המים. מבשלים עד שתפוחי האדמה יתרככו ומעטרים בעלי גד קצוצים.

מימין לשמאל: תרד ותפוחי אדמה; קארי תפוחי אדמה ואפונה;
קארי תפוחי אדמה מתובל; קארי תפוחי אדמה יבש

תרד ותפוחי אדמה

PALAK ALOO

40 גרם חמאה מזוקקת, או חמאה רגילה
250 גרם תפוחי אדמה, קלופים וחתוכים לחתיכות גדולות
2 כפיות מישחת שום או 6 שיני שום גדולות, מעוכות
2 כפיות זנגביל טרי מגורר, או 1 כפית אבקה
1 פלפל ירוק חריף, חצוי ומנוקה
500 גרם תרד טרי, קצוץ גס,
או 200 גרם תרד קצוץ קפוא, מופשר
3–2 גבעולי גד (כוסבר) קצוצים
מלח
50 גרם חמאה מומסת או חמאה מזוקקת (אם רוצים)

משך ההכנה: 10 דקות

משך הבישול: 15–20 דקות

מחממים את החמאה המזוקקת או הרגילה בסיר ומטגנים את תפוחי האדמה 4–5 דקות. מוסיפים את השום והזנגביל ואת חצאי הפלפל החריף. מטגנים 1–2 דקות. בוחשים פנימה את התרד, עלי הגד ומלח לפי הטעם. מוסיפים מעט מים ומטגנים 10–15 דקות נוספות עד שתפוחי האדמה יתרככו והתרד יתייבש. יוצקים על התבשיל חמאה מומסת או מזוקקת ומגישים.



קארי תפוחי אדמה יבש

DAM ALOO

500 גרם תפוחי אדמה קטנים
1 בצל בינוני קלוף
4 כפות שמן
כ־1 כפית אבקת צ'ילי
½ כפית כורכום טחון
25 גרם שורש זנגביל טרי, קלוף וטחון למישחה,
או ¾ כפית אבקת זנגביל
½ כפית סוכר
מלח
⅔ כוס מים
½ 1 כפיות אבקת גאראם מסאלה (עמ' 11)
עלי גד קצוצים, לעיטור

משך ההכנה: 20 דקות
משך הבישול: כ־30 דקות

מקורצפים או קולפים את תפוחי האדמה. אם הם קטנים מאוד, משאירים אותם בשלמותם; אם לא – חותכים אותם לחתיכות בגודל אחיד. מבשלים את תפוחי האדמה עד שיתחילו להתרכך.

טוחנים את הבצל למישחה דקה. מחממים את השמן בסיר ומטגנים בו את מישחת הבצל עד שתשחים קלות. בוחשים פנימה את הצ'ילי, הכורכום, הזנגביל, הסוכר ומלח לפי הטעם. מטגנים 1–2 דקות בלי להניח לתערובת להיחרך, ומוסיפים את המים. כאשר המים מתחילים לבעבע, מוסיפים פים פנימה את תפוחי האדמה, מכסים ומבשלים עד שהרוי טב יסמיך. בוזקים על התבשיל את אבקת הגאראם מסאלה ומסירים מן האש. מעטרים בעלי גד לפני ההגשה.

קארי תפוחי אדמה מתובל

ALOO MADRAS

1 כפית זרעי כמון
½ כפית זרעי גרגרנית יוונית (חילבה)
2 פלפלים אדומים חריפים מיובשים
או 1 כפית אבקת צ'ילי
1 בצל, קלוף וקצוץ
25 גרם חמאה מזוקקת או 2 כפות שמן
10–8 עלי קארי (אם יש)
1 כפית זרעי חרדל
500 גרם תפוחי אדמה, מבושלים,
קלופים וחתוכים לחתיכות גדולות
מלח
½ כפית כורכום טחון
1 כף קוקוס טרי מגורר או פתיתי קוקוס

משך ההכנה: 15 דקות
משך הבישול: 30 דקות

קולים את הכמון, הגרגרנית והפלפלים החריפים השלמים או אבקת הצ'ילי קלייה יבשה במחבת דקה אחת. מוסיפים את הבצל הקצוץ ו־2 כפיות מן השמן או החמאה המזוקקת וממשיכים לטגן דקה נוספת. טוחנים את התערובת עם מעט מים למישחה אחידה.

מחממים את יתרת החמאה המזוקקת או השמן במחבת ומוסיפים אליה את עלי הקארי וזרעי החרדל. מטגנים 30 שניות, מוסיפים את תערובת התבלינים הטוחנים, תפוחי האדמה המבושלים, מלח לפי הטעם, הכורכום והקוקוס הטרי או המיובש. מוסיפים מעט מים, מכסים ומבשלים על אש נמוכה 3–4 דקות.



קארי שעועית ירוקה

KI TARKARI

מחממים את החמאה המזוקקת או השמן בסיר ומטגנים את הפלפלים החריפים השלמים ואת עלי הקארי דקות אחדות. מוסיפים את תפוחי האדמה ומטגנים 5-6 דקות נוספות.

מוסיפים את השעועית הירוקה, מלח לפי הטעם ואת פתיתי הקוקוס. מכסים ומבשלים 3-4 דקות. בוחשים ומבשלים כ-5 דקות נוספות עד שתפוחי האדמה יתרככו.

גיוונים:

מטגנים 3-4 שיני שום קלופות ומעוכות עם הפלפלים. מחליפים את הפלפלים החריפים השלמים, ועלי הקארי ב- $\frac{1}{2}$ כפית אבקת צ'ילי, $\frac{1}{2}$ כפית גד טחון ו- $\frac{1}{2}$ כפית כורכום טחון.

50 גרם חמאה מזוקקת או 4 כפות שמן
2 פלפלים חריפים, ירוקים או אדומים

6-7 עלי קארי (אם יש)

200 גרם תפוחי אדמה, קלופים וחתוכים לקוביות

400 גרם שעועית ירוקה טריה או קפואה

מלח

1 כף פתיתי קוקוס

משך ההכנה: 5 דקות

משך הבישול: 20-30 דקות

מאחור: קארי שעועית ירוקה; מימין: קארי קישואים; משמאל: קארי במיה



קארי קישואים

TOORAI

25 גרם חמאה מזוקקת או 1 כף שמן
1 בצל קטן, קלוף וקצוץ, או 1 כפית זרעי כמון
2 תפוחי אדמה קטנים, קלופים וחתוכים לרבעים
350 גרם קישואים פרוסים
כ־½ כפית אבקת צ'ילי
½ כפית כורכום טחון
1 כפית גד (כוסבר) טחון
מלח
½ כפית אבקת גאראם מסאלה (עמ' 11)
עלי גד קצוצים, לעיטור

משך ההכנה: 10 דקות
משך הבישול: כ־15 דקות

מחממים את החמאה המזוקקת או השמן בסיר גדול ומטגנים בה את הבצל עד שיתרכך. אם משתמשים בזרעי כמון, מטגנים אותם עד שישמיעו קולות נפץ. מוסיפים את תפוחי האדמה ומטגנים 2-3 דקות. בוחשים פנימה את הקישואים, הצ'ילי, הכורכום, הגד ומלח לפי הטעם. מכסים ומבשלים על אש נמוכה 8-10 דקות עד שתפוחי האדמה יתרככו. בוזקים על התבשיל את אבקת הגאראם מסאלה ומעטרים בעלי גד קצוצים.
מגישים עם צ'אפאטי (ראו אינדקס).

קארי במיה

BHINDI BHAJI

500 גרם במיה
40 גרם חמאה מזוקקת או 3 כפות שמן
1 בצל בינוני, קלוף וקצוץ
250 גרם תפוחי אדמה, קלופים וחתוכים לקוביות
כ־1 כפית אבקת צ'ילי
½ כפיות גד (כוסבר) טחון
½ כפית כורכום טחון
מלח

משך ההכנה: 15 דקות
משך הבישול: 20-30 דקות

רוחצים את הבמיה, מייבשים, מסירים את הקצוות ואחר כך חותכים אותה לחתיכות באורך 1 ס"מ. מאחר שלבמיה מיצים דביקים, יש תמיד לרוחץ ולייבש אותה לפני החי-תוך. מחממים את החמאה המזוקקת או השמן ומטגנים את הבצל עד שיתרכך. מוסיפים את תפוחי האדמה ומטגנים 3-5 דקות.

בוחשים פנימה את הבמיה, הצ'ילי, הגד, הכורכום ומלח לפי הטעם. מכסים ומטגנים על אש נמוכה 10-12 דקות עד שתפוחי האדמה יתרככו. אם התערובת מתייבשת יתר על המידה בעת הבישול, מוסיפים 1 כפית שמן או חמאה מזוקקת, או מעט מים.
מגישים עם צ'אפאטי (ראו אינדקס).



קארי לפת

SHALJAM KI TARKARI

500 גרם לפת קלופה

50 גרם חמאה מזוקקת או 75 גרם חמאה

1 בצל בינוני, קלוף ופרוס

1 פלפל ירוק חריף, מנוקה וקצוץ דק מאוד

1 כפית אבקת גאראם מסאלה (עמ' 11)

מלח

כ־½ כפית סוכר (אם רוצים)

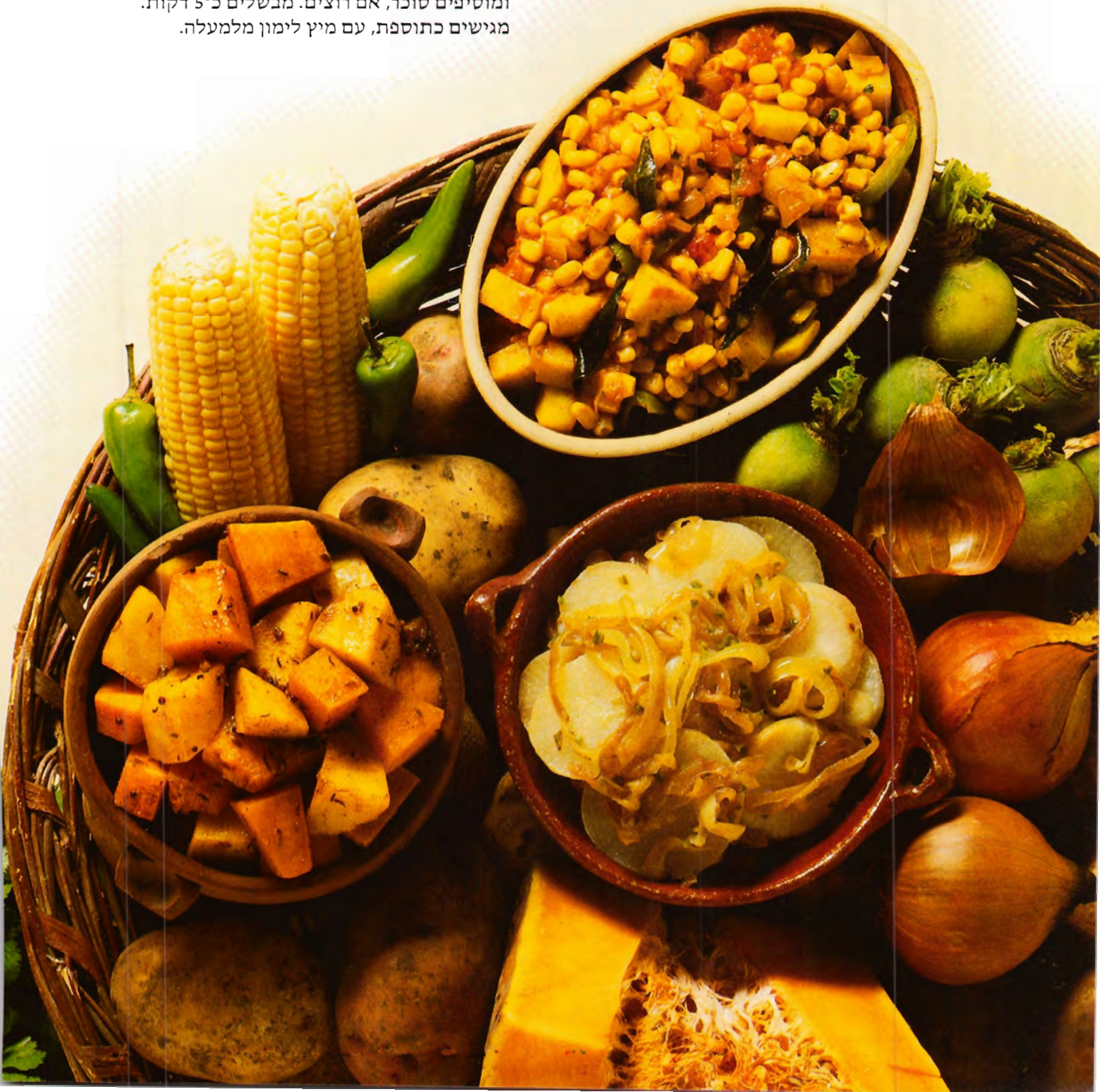
מיץ מ־1 לימון

משך ההכנה: 10 דקות

משך הבישול: כ־20 דקות

פורסים את הלפת לעיגולים ומבשלים ב־¼ כוס מים רותחים כדי שיתרככו ויתייבשו.

מחממים את החמאה המזוקקת או החמאה במחבת ומטרי גנים את הבצל עד שיתחיל להשחים. מוסיפים את הפלפל החריף הקצוץ, הלפת, הגאראם מסאלה ומלח. טועמים ומוסיפים סוכר, אם רוצים. מבשלים כ־5 דקות. מגישים כתוספת, עם מיץ לימון מלמעלה.



תירס מתובל

MAKKAI

40 גרם חמאה מזוקקת או 3 כפות שמן

1 בצל קטן, קלוף וקצוץ

1 תפוח אדמה בינוני, קלוף וחתוך לקוביות

2 פלפלים ירוקים חריפים, חצויים ומנוקים

5-6 עלי קארי (אם יש)

200 גרם גרעיני תירס טרי או קפוא

כ"1 כפית אבקת צ'ילי

1 כפית גד (כוסבר) טחון

1 כפית כורכום טחון

מלח

2-3 עגבניות קצוצות

2-3 גבעולי גד (כוסבר) קצוצים

1 כפית אבקת גאראם מסאלה (עמ' 11)

מיץ לימון לטעם

משך ההכנה: 15 דקות

משך הבישול: 20-30 דקות

מחממים את החמאה המזוקקת או השמן בסיר ומטגנים

את הבצל עד שיתרכך. מוסיפים את תפוח האדמה וממשי-

כים לטגן 4-5 דקות. מוסיפים את חצאי הפלפלים החרדי-

פים ועלי הקארי, ומטגנים 1-2 דקות נוספות. בוחשים

פנימה את התירס, הצ'ילי, הגד והכורכום ומטגנים 3-5

דקות עד שהתערובת תהיה יבשה.

מוסיפים מלח ואת העגבניות, מכסים ומבשלים 5-8 דקות

עד שתפוחי האדמה יתרככו והרוטב יסמיך. בוחשים פנימה

את עלי הגד, הגאראם מסאלה ומיץ לימון לפי הטעם.

מגישים עם צ'אפאטי (ראו אינדקס), כתוספת או כחטיף.

גיוון: מוסיפים פרוסות פלפל ירוק עם התירס המתוק.

קארי דלעת

KADDU

500 גרם דלעת

20 גרם תרמילי תמרהינדי

40 גרם חמאה מזוקקת או 3 כפות שמן

¼ כפית זרעי כמון

¼ כפית זרעי חרדל

¼ כפית זרעי גרגרנית יוונית (חילבה)

¼ כפית זרעי בצל

¼ כפית זרעי אניסון

3 תפוחי אדמה בינוניים, קלופים וחתוכים לקוביות

כ"1 כפית אבקת צ'ילי

½ כפית כורכום טחון

1 כפית גד (כוסבר) טחון

מלח

1 כפית סוכר

משך ההכנה: 25 דקות

משך הבישול: כ"30 דקות

קולפים את הדלעת ברצועות לאורך, ומשאירים רצועות

קליפה כדי לשמור את הציפה שלמה בעת הבישול. חותכים

לקוביות. רוחצים ומסננים היטב.

שורים את התמרהינדי במים חמים 10-15 דקות. יוצקים

דרך מצננת דקה לכלי שני ומחדקים את התמרהינדי

למסננת. ליתר ריכוז וסמיכות שורים 20-30 דקות.

מחממים את החמאה המזוקקת או השמן במחבת ומטגנים

את זרעי הכמון, החרדל, הגרגרנית, הבצל והאניסון 30

שניות. מוסיפים את תפוחי האדמה ומטגנים 2-3 דקות.

לבסוף מוסיפים את קוביות הדלעת, בוחשים היטב ומטי-

גנים 4-5 דקות.

בוחשים פנימה את הצ'ילי, הכורכום, הגד, מלח לפי הטעם

והסוכר ומטגנים 5-6 דקות נוספות. מוסיפים את מי

התמרהינדי, מכסים ומבשלים עד שתפוחי האדמה יתרככו.

מוסיפים 1 כף מים במשך הבישול, אם יש צורך.

בחזית, מימין: קארי לפת;

מאחור: תירס מתובל;

משמאל: קארי דלעת



קיטניות עם בשר וירקות

DAALCHA

חשוב להשתמש בפולי חומוס חצויים ולא בפולים שלמים, המאריכים את משך הבישול.

שורים את התמרהינדי במים חמים 10–15 דקות. יוצקים דרך מסננת דקה לכלי שני ומהדקים את התמרהינדי למסננת. לקבלת טעם מרוכז יותר או נוזל סמיך יותר שורים 20–30 דקות.

מחממים היטב את המרגרינה או את השמן בסיר גדול ומטגנים את הבצל עד שיזהיב. מטגנים את מקל הקינמון, השום, הזנגביל והבשר 4–5 דקות. בוחשים פנימה את הצ'ילי, הכמון, הכורכום והעגבניות, וממשיכים לטגן מספר דקות נוספות. מוסיפים את מי התמרהינדי, 3 כוסות מים, עלי הקארי ומלח. מכסים ומבשלים על אש נמוכה 50–60 דקות עד שהבשר יהיה מוכן.

בינתים מביאים את 2 כוסות המים הנותרות לרתיחה, מוסיפים את פולי החומוס, ומבשלים 20–30 דקות עד שיתרככו. מועכים את התערובת ושמים בצד. כאשר הבשר מוכן, מוסיפים אליו את מחית החומוס ואת פרוסות הקישואים וממשיכים לבשל עד שהתבשיל יתרכך והרוטב יסמיך. מוסיפים את הפלפל החרוף הקצוץ ועלי הגד. **!!! אפשר להכין את התבשיל הזה ללא הבשר.**

40 גרם תמרהינדי

2–3 כפות מרגרינה או שמן

1 בצל, קלוף וחתוך לקוביות

1 פיסת מקל קינמון באורך 2.5 ס"מ

1 כפית משחת שום (עמ' 12) או אבקת שום

1 כפית זנגביל טרי מגורר, או ½ כפית אבקה

350 גרם בשר, מנוקה וקצוץ לחתיכות

כ-1 כפית אבקת צ'ילי

1 כפית כמון טחון

½ כפית כורכום טחון

2–3 עגבניות, קלופות ופרוסות

5 כוסות מים

8–10 עלי קארי (אם יש)

מלח

150 גרם פולי חומוס (עדיף חצויים), רחוצים היטב

200–250 גרם קישואים, קלופים, מנוקים

מגרעינים ופרוסים

1 פלפל ירוק חריף, מנוקה וקצוץ דק מאוד

2–3 גבעולי גד (כוסבר) קצוצים

משך ההכנה: 50 דקות

משך הבישול: 1½–1¾ שעות



מימין לשמאל: קיטניות עם בשר וירקות;

קארי גור; קארי ביצים

קארי ביצים

UNDEY KA SALAN

25 גרם חמאה מזוקקת או 2 כפות שמן
2 בצלים בינוניים, קלופים וקצוצים
1 פיסת מקל קינמון באורך 2.5 ס"מ
1 כפית משחת שום (עמ' 12) או אבקת שום
1 כפית זנגביל טרי מגורר, או ½ כפית אבקה
כ"1 כפית אבקת צ'ילי
1 כפית כמון טחון
1½ כפיות גד (כוסבר) טחון
1 כפית אבקת גאראם מסאלה (עמ' 11)
2-3 עגבניות קצוצות
מלח
1¼ כוסות מים
2 כפיות עמילן תירס, מעורבב עם מעט מים
(לפי הצורך)
8 ביצים קשות קלופות
עלי גד (כוסבר) או סלרי, לעיטור

משך ההכנה: 20 דקות
משך הבישול: 50 דקות

מחממים את החמאה המזוקקת או השמן בסיר ומטגנים את הבצל על אש נמוכה. מוסיפים את מקל הקינמון ובוחשים מספר שניות. מוסיפים פנימה את השום, הזנגביל, הצ'ילי, הכמון, הגד והגאראם מסאלה, וממשיכים לטגן על אש נמוכה 30 שניות. מוסיפים את העגבניות ומלח. מטגנים כ-5 דקות עד שהתערובת תסמיך מאוד. מוסיפים פנימה את המים, ואם יש צורך מוסיפים את עמילן התירס כדי לעבות. מוסיפים בזהירות את הביצים, מכסים ומבשלים על אש נמוכה 8-10 דקות. מעטרים בעלי גד או בעלי סלרי.

קארי גזר

ALOO GAJJAR

15-20 גרם חמאה מזוקקת או 1-2 כפות שמן
2 כפיות זרעי כמון
250 גרם גזרים, קלופים וחתוכים לקוביות
250 גרם תפוחי אדמה, קלופים וחתוכים לקוביות
כ"1 כפית אבקת צ'ילי
½ כפית כורכום טחון
1 כפית גד (כוסבר) טחון
מלח
½ כוס מים

משך ההכנה: 10 דקות
משך הבישול: 15-20 דקות

מחממים את החמאה המזוקקת או השמן בסיר ומטגנים את זרעי הכמון עד שישמיעו קולות נפץ. מוסיפים את הגזרים ותפוחי האדמה וממשיכים לטגן 5-6 דקות נוספות. מוסיפים את הצ'ילי, הכורכום, הגד, מלח ואת המים. מכסים ומבשלים כ-5-7 דקות או עד שהגזרים ותפוחי האדמה יתרככו והתערובת תתייבש.



אצבעות תפוחי אדמה

GHASSEY

500 גרם תפוחי אדמה,
מקורצפים אך לא קלופים
50 גרם חמאה מזוקקת או 4 כפות שמן
4-5 שיני שום, קלופות ומעוכות במקצת
5-6 עלי קארי (אם יש)
3 פלפלים חריפים, אדומים או ירוקים
מלח

משך ההכנה: 10 דקות
משך הבישול: 12-15 דקות

חותכים את תפוחי האדמה לאצבעות דקות מאוד באורך 2.5 ס"מ. רוחצים היטב ומנקזים. מחממים את החמאה המזוקקת או השמן בסיר ומטגנים את השום על אש נמוכה עד שיזהיב. מוסיפים את עלי הקארי ומטגנים על אש נמוכה 30 שניות. מוסיפים את הפלפלים החריפים השלמים ומטגנים כ-15 שניות. מוסיפים את אצבעות תפוחי האדמה ומלח ומערבבים היטב. מכסים ומטגנים על אש נמוכה 10-12 דקות עד שהאצבעות יתרככו. הופכים אותן מפעם לפעם. אם יש צורך, מוסיפים מעט מים במשך הבישול. אם רוצים, אפשר לסלק את השום לפני ההגשה. מגישים עם **דאל** ואורז, או עם סוגי לחם הודי (ראו אינדקס).



חצילים מתובלים

BAIGAN BHURTA

500 גרם חצילים
40 גרם חמאה מזוקקת או 3 כפות שמן
1 בצל גדול, קלוף וקצוץ דק
25 גרם שורש זנגביל טרי, קלוף וקצוץ דק
3-4 שיני שום, קלופות וקצוצות
כ-1 כפית אבקת צ'ילי
½ כפית כורכום טחון
3-4 גבעולי גד (כוסבר) קצוצים
1 פלפל ירוק חריף, מנוקה וקצוץ דק מאוד
(אם רוצים)
מלח

5-4 עגבניות טריות, קלופות וקצוצות

משך ההכנה: 10 דקות

משך הבישול: 25-30 דקות

דוקרים את החצילים במזלג או בשפוד ומניחים אותם מתחת לאסכלה מחוממת מראש למשך כ-15 דקות. הופכים אותם מצד לצד לעיתים תכופות עד שהציפה תתרכך. מניחים להצטנן. מגרדים את הקליפה החרוכה בסכין וקוצצים את ציפת החצילים.

מחממים את החמאה המזוקקת או השמן בסיר ומטגנים את הבצל על אש נמוכה עד שיתרכך. מוסיפים את הזנגביל הקצוץ והשום. מטגנים 1-2 דקות ומוסיפים את ציפת החצילים. בוחשים פנימה את הצ'ילי, הכורכום, עלי הגד, הפלפל החריף הקצוץ, מלח והעגבניות. מטגנים 10-15 דקות עד שהתערובת תתייבש. מגישים עם צ'אפאטי (ראו אינדקס) מרוח בחמאה.

מימין לשמאל: אצבעות תפוחי אדמה;
חצילים יבשים עם שום;
חצילים מתובלים

חצילים יבשים עם שום

LEHSUN BAIGAN

40 גרם חמאה מזוקקת או 3 כפות שמן
2 תפוחי אדמה בינוניים, קלופים וחתוכים לקוביות
4-5 שיני שום, קלופות ומעוכות במקצת
500 גרם חצילים, חתוכים לקוביות ושרויים במי מלח
כ-½ כפית אבקת צ'ילי
½ כפית כורכום טחון
½ כפית גד (כוסבר) טחון
מלח

משך ההכנה: 25 דקות

משך הבישול: 30 דקות

מחממים את החמאה המזוקקת או השמן בסיר, מוסיפים את תפוחי האדמה וממשיכים לטגן 5-6 דקות. מוסיפים את השום וממשיכים לטגן עד לגון חום-זהוב.

מסננים את תפוחי האדמה מהשמן, מעבירים לסיר אחר ומוסיפים את החצילים המסוננים. בוחשים פנימה את הצ'ילי, הכורכום, הגד והמלח ומערבבים היטב. מוסיפים מעט מים, מכסים ומבשלים על אש נמוכה 8-10 דקות עד שתפוחי האדמה יתרככו. אין בוחשים בחזקה כדי שהחצילים לא יתפוררו. אם רוצים, אפשר להרחיק את השום לפני ההגשה.

אפשר להוסיף 1-2 כפות מים אם המאכל מתחיל להיחרך.



צ'אטני וסלטים

צ'אטני מנגו AAM KI CHUTNEY

6 מנגו ירוקים
כ־2 כפיות מלח
3–4 פלפלים אדומים חריפים, קצוצים גס,
או 2 כפיות אבקת צ'ילי
1/4 כוסות חומץ לתת
2 כוסות סוכר
25–40 גרם שורש זנגביל טרי, קלוף וקצוץ
או 2 כפיות אבקת זנגביל
100 גרם תערובת אגוזים וצימוקים, ללא מלח,
קצוצים גס (אם רוצים)

משך ההכנה: 25 דקות (לא כולל 30 דקות שרייה)
משך הבישול: כ־30 דקות

שקדים, אגוזי קשיו או פקאנים טובים במיוחד לצ'אטני זה. חומץ לתת ניתן להשיג בחנויות למזון טבעי. קולפים את המנגו ומגררים את ציפת הפרי לתוך קערה. בוזקים 2 כפיות מלח ומניחים בצד 30 דקות. טוחנים את הפלפלים החריפים, או מערבבים את אבקת הצ'ילי עם מעט חומץ ליצירת מישחה אחידה. שמים בסיר את יתרת החומץ, מוסיפים את הסוכר ומבשלים על אש נמוכה תוך בחישה עד שהסוכר יימס. מהדקים את המנגו המגוררים בגב כף כדי לסחוט את המיצים, ושופכים את המיצים מן הקערה. מוסיפים את ציפת המנגו לסיר ומבשלים על אש נמוכה 5–6 דקות נוספות. מוסיפים את הזנגביל

מאכלי הצ'אטני תופסים חלק חשוב בארוחה הודית. יש ביניהם מתוקים או חמוצים, מתובלים קל או חריפים. אין כללים מסויימים, הקובעים איזה סוג צ'אטני אוכלים עם איזה סוג מאכל, וניתן להחליטם זה בזה לפי הטעם האישי. מגישים אותם עם מתאבנים לפני הארוחה, או עם המנות העיקריות. הצ'אטני נחלקים לשני סוגים: מבושלים ולא מבושלים. הצ'אטני המבושל נשמר יפה בצננות אטומות, כמו כל סוג שימורים אחר, ואילו את הסוג שאינו מבושל יש לאכול תוך יום-יומיים מזמן הכנתו. את הסלטים נוהגים לאכול בעיקר עם תבשילי **טאנדורי**.

ראיטה הוא רוטב יוגורט היוצר, יחד עם ירקות או פירות, סלטים מרעננים. הטעם הצונן והמרגיע של ה**ראיטה** מהווה תוספת טובה למאכלים מתובלים וחריפים.

מימין: צ'אטני מנגו; משמאל: סלט ירקות ואגוזים



סלט ירקות ואגוזים

PACHADI KOSAMBARI

225-350 גרם נבטי שעועית
100-150 גרם כרוב, חתוך דק
1 פלפל ירוק חריף, מנוקה וקצוץ דק מאוד
15 גרם זנגביל טרי קלוף, או 1/2 כפית אבקה
2-3 גבעולי גד (כוסבר) קצוצים
1/2 מלפפון

מלח
מיץ לימון לטעם
1 תפוח עץ מתוק או 1 מנגו בשל
50 גרם בוטנים ללא מלח, קצוצים גס
50 גרם אגוזי קשיו, קצוצים גס
50 גרם פתיתי קוקוס

משך ההכנה: 10-15 דקות

מערבבים יחד בקערה גדולה את נבטי השעועית, הכרוב, הפלפל החריף, הזנגביל ועלי הגד. מרחיקים את כל הנוזלים. מגררים את המלפפון ומוסיפים אותו לתערובת הנבטים. בוזקים מלח ומיץ לימון לטעם. קולפים ומגררים את תפוח העץ או המנגו ומערבבים עם האגוזים והקוקוס. מוסיפים לסלט ומקפצים יחד היטב.

הערה: אפשר להחליף את שורש הזנגביל הטרי בחתיכה קטנה של זנגביל מסוכך קצוץ דק (נמכר בחנויות מעדנים ובחנויות תבלינים).

ומישחת הצ'ולי ומערבבים היטב. מבשלים 10-12 דקות. טועמים ומוסיפים מעט מלח לטעם. בוחשים פנימה את האגוזים והצימוקים ומבשלים 4 דקות. מסירים מן האש ומניחים להצטנן. מחסינים בצננות אטומות בעלות מכ"ס עם עמידים בחומץ.

גיוונים:

מוסיפים לצ'אטני בזמן הבישול 2 כפיות זרעי כמון, קלויים קלייה יבשה, 2 כפיות גד טחון ו-250 גרם תמרים מיובשים או טרשים.

מוסיפים 2-3 שיני שום, קלופות ומעוכות בשלב הוספת הזנגביל.



ראיטה עם חצילים

BAIGAN RAITA

שמון לטיגון עמוק

350 גרם חצילים, פרוסים לעיגולים ברוחב 3 מ"מ

2 גביעים יוגורט (340 מ"ל)

מלח

2 כפיות זרעי כמון, קלויים קלייה יבשה וטחונים

1-2 כפיות אבקת צ'ילי

משך ההכנה: 10 דקות

משך הבישול: 15 דקות

מחממים את השמן במחבת עמוקה ומטגנים את פרוסות החצילים עד שישחימו. מוציאים ומנזקים היטב. טורפים בקערה את היוגורט והמלח ויוצקים אל כלי הגשה. מוסיפים את החצילים המטוגנים ובוזקים מלמעלה כמון וצ'ילי. גיוון: מטגנים ומועכים את החצילים, מערבבים עם היוגורט ומפזרים מלמעלה פלפל חריף קצוץ ועלי גד (כוסבר).

ראיטה עם ירקות

TARKARI KA RAITA

2 גביעים יוגורט (340 מ"ל)

1-2 כפיות פלפל שחור, טחון טרי, או אבקת צ'ילי

מלח

1 מלפפון קטן, חתוך לקוביות

1 בצל קטן, קלוף וחתוך לקוביות

1-2 תפוחי אדמה, מבושלים, קלופים וחתוכים

לקוביות

2-3 עגבניות קצוצות

100 גרם צנוניות, מנוקות ופרוסות

1-2 גבעולי סלרי, חתוכים לקוביות

1 פלפל ירוק חריף, מנוקה וקצוץ דק מאוד

(אם רוצים)

לקישוט

1-2 גבעולי גד (כוסבר) קצוצים

פרוסת צנונית

משך ההכנה: 8-10 דקות

טורפים את היוגורט בקערה יחד עם הפלפל השחור או הצ'ילי ומלח. מוסיפים את הירקות ומערבבים היטב. מפזרים מלמעלה את הפלפל הירוק החריף ומקררים במקרר לפני ההגשה.

מקשטים בעלי גד ופרוסת צנונית.

גיוון: אפשר להוסיף תפוח עץ חתוך לקוביות, או פרי אחר. אפשר להזות מעט מיץ לימון על הסלט לפני ההגשה.

ראיטה מסורתית

BOONDI RAITA

50 גרם קמח חומוס

½ כפית אבקת אפיי

4-5 כפות מים

שמון לטיגון עמוק

ראיטה

2 גביעים יוגורט (340 מ"ל)

מלח

פלפל שזוגר, טחון טרי

1 כפית זרעי כמון, קלויים קלייה יבשה וטחונים גס

עיטור

1 פלפל ירוק ירוק, מנוקה וקצוץ דק מאוד

1-2 גבעולי גד (כוסבר) קצוצים

משך ההכנה: 10-15 דקות

משך הבישול: כ-20 דקות

בונדי הם כדורים קטנים מטוגנים. במתכון זה הם משולבים בראיטה.

מנפים את הקמח ואבקת האפיי לתוך קערה. טורפים פנימה בהדרגה מים בכמות מספקת ליצירת בלילה סמיכה. מחממים את השמן בסיר עמוק. יוצקים מעט מן העיסה

ראיטה עם מלפפונים

KAKRI RAITA

טורפים את היוגורט בקערה. מוסיפים את שאר החומרים, מערבבים היטב ומקררים. מקשטים את הסלט בחתיכת פלפל חריף.
מגישים עם רוטי (ראו אינדקס) או כתוספת למנה עיקרית בארוחה צמחונית או חלבית.

1 כוס יוגורט (250 מ"ל)
½ מלפפון, מגורר או פרוס
מלח

1 כפית פלפל שחור, טחון טרי
1 פלפל חריף ירוק או אדום, מנוקה
וקצוץ דק מאוד (אם רוצים)
1-2 גבעולי גד (כוסבר) קצוצים
חתיכת פלפל חריף, לעיטור

משך ההכנה: 5-7 דקות

מימין למעלה, בכיוון השעון: ראיטה עם חצילים, ראיטה מסורתית, ראיטה עם ירקות, ראיטה עם מלפפונים



סלט מלפפונים וקוקוס

NARIAL KAKRI PACHADI

1 כוס פתיתי קוקוס

3/4 כוס מים רותחים

1/2 כפית מלח

1/4 כפית פלפל שחור

כ-1/4 כפית צ'ילי

2 מלפפונים קטנים

1 כף מיץ לימון

1 כף עלי גד (כוסבר) קצוצים

משך ההכנה: 50 דקות (כולל שרייה)

שמים את פתיתי הקוקוס בקערה ויוצקים עליהם את המים הרותחים. משהים חצי שעה. מעבירים לממחה או למעבד מזון ומעבדים למחית חלקה. מתבלים במלח, בפלפל ובצ'ילי ומפעילים לשניות אחדות נוספות. מעבירים לקערה.

שוטפים את המלפפונים אך אין קולפים אותם. מסירים את הקצוות ומגררים על מגררת גסה. מערבבים את המלפפונים עם הקוקוס, מתבלים במיץ לימון ובעלי גד קצוצים. טועמים ומוסיפים עוד מלח ומיץ לימון לפי הטעם.

סלט זה הוא הגירסה המקבילה של דרום הודו לסלט מלפפונים ויוגורט, המקובלת בצפון.

גיוון: אפשר להוסיף למחית הקוקוס ירקות ופירות אחרים במקום המלפפונים, וכך אפשר להגיש סלט מרענן גם בארוחה בשרית.

סלט עגבניות ויוגורט

TAMATO PACHADI

500 גרם עגבניות מוצקות

1 גביע יוגורט (170 מ"ל)

1 גביע שמנת חמוצה (170 מ"ל)

1/2 כפית מלח

1/2 כפית פלפל שחור

2 כפות שמן

1/2 כפית זרעי חרדל

1/2 פלפל חריף

משך ההכנה: 10 דקות

משך הטיגון: 5 דקות

וזותכים את העגבניות לקוביות בינוניות. מערבבים את היוגורט עם השמנת ומתבלים במלח ובפלפל שחור. מוסיפים את העגבניות ומערבבים בעדינות. מצננים עד להגשה. לפני ההגשה מחממים את השמן ומטגנים בו את זרעי החרדל במשך 2-3 דקות. מנקים את הפלפל החריף מגרעינים וחותכים לרצועות דקות. מוסיפים לשמן ומטגנים דקה. יוצקים את השמן עם החרדל והפלפל על פני הסלט, מערבבים קלות ומגישים.

הערה: כפית של שמן שומשום תשפר מאוד את טעם הסלט. מוסיפים אותה לשמן בזמן טיגון זרעי החרדל.

סאמבאל

SAMBAL

1 בצל גדול

2 שיני שום

2 פלפלים ידוקים חריפים

50 גרם חמאה מזוקקת או 3 כפות שמן

1 כפית אבקת כורכום

1/2 כפית אבקת זנגביל

1/2 כפית כמון טחון

כ-1/2 כפית אבקת צ'ילי

1/2 כפית מלח

משך ההכנה: 10 דקות

משך הבישול: 10 דקות

סאמבאל הוא רוטב ירקות חריף, שמקורו בדרום הודו. הוא רוטב בסיסי, המשמש לתיבול מאכלים שונים בזמן בישור

סלט בננות וקוקוס

KELEY KI PACHADI

1 גביע יוגורט (170 מ"ל)

או $\frac{3}{4}$ כוס חלב קוקוס (עמ' 10)

1 כף מיץ לימון

3 כפות פתיתי קוקוס

$\frac{1}{2}$ כפית פלפל שחור

$\frac{1}{4}$ כפית אבקת חרדל

$\frac{1}{2}$ כפית סוכר

מלח, לפי הטעם

1 בננה בשלה

1 כפית שמן שומשום (אם יש)

1 כף עלי גז קצוצים

משך ההכנה: 10 דקות

שמנים את היוגורט או חלב הקוקוס בקערה. מתבלים במיץ לימון. מוסיפים את פתיתי הקוקוס, הפלפל, החרדל, הסוכר ומלח לפי הטעם. מצננים. בסמוך להגשה פורסים דק את הבננה ומוסיפים לרוטב, יחד עם שמן השומשום. זורים עלי גז קצוצים ומגישים כסלט מרענן.

סלט גזר

KOOSMALI

500 גרם גזר

3 כפות שמן

1-2 פלפלים חריפים (או לפי הטעם)

$\frac{1}{2}$ כפית מלח

2 כפות עלי גז קצוצים

1 כפית שמן שומשום

$\frac{1}{4}$ כפית אבקת צ'ילי

משך ההכנה: 10 דקות

משך הטיגון: 10 דקות

שוטפים את הגזרים, קולפים או מקרצפים אותם, ומרסקים על מגררת גסה. מחממים את השמן במחבת ומוסיפים את הפלפלים החריפים. אפשר להוסיף שלמים ולהוציאם לאחר טיגון קצר, שהספיק לתבל את השמן. אפשר גם לנקותם מן הזרעים ולחתוך אותם לרצועות צרות, להוסיף לשמן כדי שיהיו חלק מהסלט. מטגנים את הרצועות בזריזות 1-2 דקות ומייד מוסיפים את הגזר המגורר. מטגנים 5 דקות תוך ערבוב מתמיד, למניעת חריכה בתחתית המחבת. מסירים מהאש ומתבלים במלח. מצננים, מעבירים לקערה ומוסיפים את עלי הגז. מערבבים

את שמן השומשום עם אבקת הצ'ילי ומטפטפים על פני הסלט.

שומרים במקרר. לפני ההגשה טועמים, מתבלים בעוד מלח, לפי הצורך, ומערבבים קלות. מגישים כתוספת לתבשילי ירקות, קיטניות או בשר.

ראיטה מתוקה עם פירות

KEELA RAITA

2 כפות צימוקים ללא חרצנים

2 כפות שקדים קצוצים

$\frac{1}{2}$ כוס מים רותחים

1 מיכל יוגורט (170 מ"ל)

1 מיכל שמנת חמוצה (170 מ"ל)

4 כפות דבש

$\frac{1}{8}$ כפית הל טחון

1 בננה בינונית, בשלה

1 תפוח עץ חמצמץ, בינוני

$\frac{1}{8}$ כפית אגוז מוסקט מגורר

משך ההכנה: 25 דקות

יוצקים על הצימוקים והשקדים את המים הרותחים ושורים בקערה למשך 15 דקות. מנקזים.

מערבבים בקערה את היוגורט והשמנת, מתבלים בדבש (או סוכר) ובהל. מוסיפים את הצימוקים והשקדים. לבסוף פורסים את הבננה דק מאוד ומגררים גס את התפוח. מוסיפים לקערה ומערבבים בעדינות. מצננים במקרר עד להגשה.

זורים על הסלט את אגוז המוסקט ומגישים. הסלט מתאים לארוחה עם מנות חריפות, כדי לצנן את הפה.

גיוון: אפשר להחליף את הפירות בפירות אחרים כגון: אננס, אפרסקים, מישמשים או ענבים.

צ'אטני תפוחים

SEV KI CHUTNEY

1.25 ק"ג תפוחי עץ חמצמצים, קלופים
ומנוקים מליבות

2 כוסות חומץ לתת או חומץ תפוחים
1 1/3 כוסות סוכר חום

2/3 כוס צימוקים כהים (100 גרם)

2/3 כוס צימוקים בהירים (100 גרם)

1/2 כפית זרעי חרדל

1 כף מלח

25 גרם זנגביל טרי מגורר, או 3/4 כפית אבקה

1-2 שיני שום, קלופות וקצוצות

1 כפית אבקת צ'ילי

משך ההכנה: 15 דקות

משך הבישול: כ-20 דקות

מניחים לצ'אטני זה להבשיל במשך 4-5 שבועות לפני השימוש. חומץ לתת אפשר להשיג בחנויות למזון טבעי. פורסים את התפוחים, מסדרים אותם בקערה וזורים עליהם מחצית מן המלח. מכסים ושומרים בצד.

יוצקים 1 כוס חומץ לסיר, מוסיפים את הסוכר ובוחשים על אש נמוכה מאוד עד שהסוכר יימס. מביאים לרתיחה ומבשלים עד שיווצר סירופ סמיך. מניחים להצטנן. שמים את יתרת החומץ בסיר, מוסיפים אליו את התפוחים ומבשלים 3-4 דקות עד שיתרככו. מניחים להצטנן, ואחר כך בוחשים פנימה את סירופ החומץ, הצימוקים הכהים והבהירים, זרעי החרדל, המלח, הזנגביל הקצוץ, השום ואבקת הצ'ילי. מעבירים לצנצנות אטומות, בעלות מיכסים עמידים בפני חומץ.

סלט פירות פיקנטי

PHALON KA CHAAT

2 תפוחי עץ מתוקים, קלופים ופרוסים
2-3 בננות, קלופות ופרוסות

1 אגס, קלוף ופרוס

1 תפוז, קלוף, מנוקה מחרצנים, מחולק לפלחים וחצוי

1 קופסה קטנה אפרסקים משומרים,

מסונגים ופרוסים (כ-400 גרם)

מספר ענבים

1/2 מלפפון קצוץ

1 קופסה קטנה חתיכות אונס משומר (כ-400 גרם)

400 גרם גויאבות קלופות, מעוכות קלות

כ-1/2 כפית אבקת צ'ילי

1-2 כפיות פלפל שחור, טחון טרי

קורט מלח או מלח שחור

1 פפאיה בשלה קטנה, קלופה, וחתוכה לקוביות

מיץ לימון לפי הטעם

משך ההכנה: 15 דקות

מערבבים יחד בקערה גדולה את התפוח, הבננה, האגס, התפוז, האפרסקים, הענבים, המלפפון, האונס והגויאבות. בוזקים על הפירות את אבקת הצ'ילי, הפלפל ומלח לפי הטעם. מוסיפים את קוביות הפפאיה ומזיזים על התערובת את מיץ הלימון. מקפיצים את הפירות היטב. מגישים סלט פירות פיקנטי זה עם קציצות בשר או עם סאמוסה (ראו אינדקס).



צ'אטני בנות KELEY KI CHUTNEY

50-75 גרם תמרהינדי

2 כפות סוכר

50 גרם צימוקים כהים ובהירים

כ"1 כפית אבקת צ'ילי, קלוייה קלייה יבשה

15 גרם שורש זנגביל, קלוף ומגורר, או 1/2 כפית אבקה קורט מלח

2-3 בנות בשלות, קלופות ופרוסות

1 כפית זרעי כמון, קלויים קלייה יבשה וטחונים מעט מיץ לימון, או מים (אם רוצים)

משך ההכנה: 10 דקות

שורים את התמרהינדי ב-2 כוסות מים חמים 10-15 דקות. יוצקים דרך מסננת דקה לכלי שני ומהדקים את התמרהינדי למסננת. ליתר ריכוז וסמיכות שורים 20-30 דקות.

מערבבים בקערה את מי התמרהינדי, הסוכר, הצימוקים והצ'ילי ובוחשים עד שהסוכר יימס. מוסיפים את הזנגביל, המלח והבנות. בוזקים אבקת כמון ומוסיפים מעט מיץ לימון או מים לדילול הצ'אטני, אם צריך.

גיוון: אפשר למעוך את הבנות במקום לפרוס אותן. אפשר להוסיף 250 גרם תמרים טריים או מיובשים. תמרים מיובשים שורים 5-10 דקות במים חמים לפני השימוש. מגלענים ופורסים את התמרים.

מימין לשמאל: סלט פירות פיקנטי;
צ'אטני תפוחים; צ'אטני בנות

צ'אטני ירוק

HARI CHUTNEY

הצ'אטני הירוק פופולארי בכל רחבי הודו. לעיתים מוסיפים לו ירקות ופירות מן היבול המקומי. נוסף להיותו תוספת מעולה לתבשילים הודיים, ניתן להשתמש בו גם כמלית טעימה לכריכים.

שורים את התמרהינדי בכוס מים חמים 10-15 דקות. יוצקים דרך מסננת דקה לכלי שני ומהדקים את התמרהינדי למסננת. ליתר ריכוז וסמיכות שורים 20-30 דקות.

טוחנים את הקוקוס, עלי הגד, הפלפל החרוף, הזנגביל, זרעי הכמון ועיסת התמרהינדי לתערובת חלקה. אם משתמשים בציפת מנגו, מוסיפים לתערובת מעט מים. מוסיפים מלח ובוחשים פנימה את הבצל הקצוץ.

מגישים עם מנה עיקרית או עם חטיפים פיקנטיים.

50 גרם תמרהינדי או 100 גרם ציפת מנגו
ירוק בלתי בשל

175 גרם קוקוס טרי או פתיתי קוקוס
עלים מ-4-6 גבעולי גד (כוסבר) גדולים
או 8-10 גבעולים קטנים

1-2 פלפלים ירוקים חריפים, מנוקים וקצוצים גס
30 גרם שורש זנגביל טרי קלוף או 1 כפית אבקה

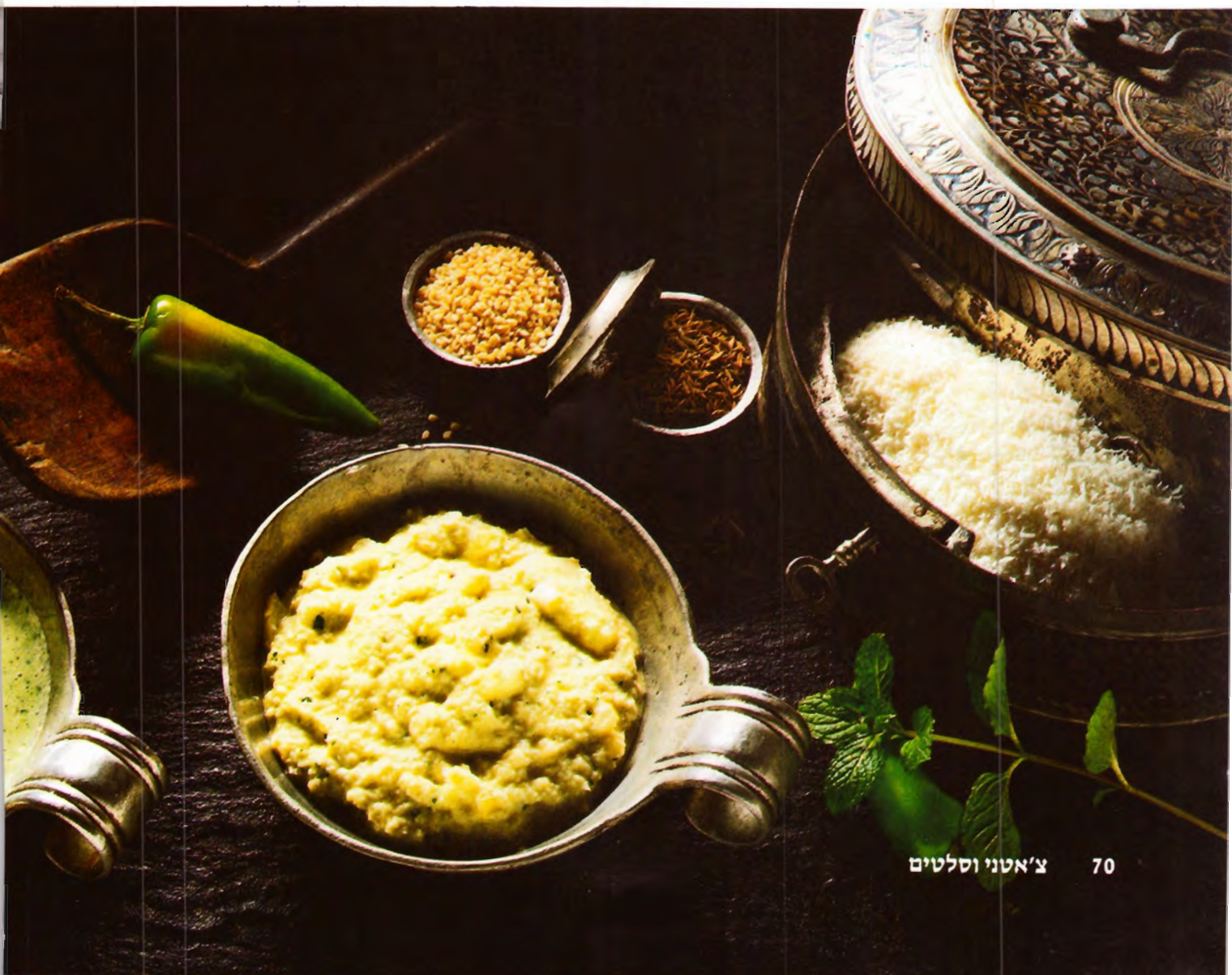
1 כפית זרעי כמון

1-1/2 כפית מלח

1 בצל קטן, קלוף וקצוץ דק

משך ההכנה: 30-50 דקות

מימין: צ'אטני ירוק; באמצע: צ'אטני גד; משמאל: צ'אטני שומשום ובצל



צ'אטני גד

HARA DHANIA CHUTNEY

50 גרם תמרהינדי

או 1 גביע יוגורט (170 מ"ל)

1 בצל קטן, קלוף ופרוס (אם רוצים)
עלים מ-8-10 גבעולי גד (כוסבר) גדולים,

או 12-15 קטנים

30 גרם שורש זנגביל טרי, קלוף ומגורר

או 1 כפית אבקת זנגביל

2 כפיות זרעי כמון

5-6 גבעולי נענה טריים, או 1 כף נענה מיובשת

1/2-2 כפות סוכר

1-2 פלפלים ירוקים חריפים, מנוקים וקצוצים גס

1/2 כפית מלח

משך ההכנה: כ-35 דקות

אם משתמשים בתמרהינדי שורים אותו ב-2 כוסות מים חמים 10-15 דקות. יוצקים דרך מסננת דקה לכלי שני ומדדקים את התמרהינדי למסננת. כדי לקבל טעם מרוכז יותר או נוזל סמיך יותר, שורים 20-30 דקות. שמים את הנוזל עם שאר החומרים בממחה ומרסקים לתערובת חלקה. טועמים ומוסיפים עוד סוכר או מלח, אם יש צורך. גיוון: להכנת צ'אטני חמוץ, משתמשים רק ב-2 כפיות סוכר ומגדילים את כמות המלח ל-2 כפיות.

צ'אטני שומשום ובצל

TIL COPRA CHUTNEY

100 גרם תמרהינדי

100 גרם זרעי שומשום, קלויים קלייה יבשה

100 גרם קוקוס טרי או פתיתי קוקוס

1 פלפל ירוק חריף, מנוקה וקצוץ גס

עלים מ-3-4 גבעולי גד (כוסבר)

1 כפית מלח

1 בצל בינוני, קלוף ופרוס דק

מעט מים או מיץ לימון (אם רוצים)

משך ההכנה: 10-15 דקות

שורים את התמרהינדי ב-4 כוסות מים חמים 15 דקות. יוצקים דרך מסננת דקה לכלי שני ומדדקים את התמרהינדי למסננת. לקבלת טעם מרוכז יותר או נוזל סמיך יותר, שורים 20-30 דקות. שמים את הנוזל עם זרעי השומשום, הקוקוס, הפלפל החריף והגד בממחה ומרסקים לתערובת חלקה. מוסיפים את המלח ובוהשים פנימה את פרוסות הבצל.

אם הצ'אטני סמיך מדי, מוסיפים מעט מים או מיץ לימון, או תערובת של שניהם.

מגישים עם מנה עיקרית, עם חטיפים פיקנטיים או כמלית לכריכים.

גיוון: טוחנים 2 שיני שום קלופות יחד עם יתר המרכיבים.



צ'אטני ירקות מעורבים

TARKARI KI CHUTNEY

25 גרם תמרהינדי

2 כפות שמן

1 כפית זרעי חרדל

1 בצל קטן, קלוף וחתוך לקוביות

1 בטטה בינונית, קלופה וחתוכה לקוביות (אם רוצים)

1 גזר, קלוף וחתוך לקוביות

50 גרם גרעיני תירס

1 ק"ג עגבניות, קלופות וקצוצות

1 כפית מלח

כ"1 כפית אבקת צ'ילי

½ כפית כורכום טחון

60 גרם שורש זנגביל טרי קלוף

או 2 כפיות אבקת זנגביל

3 כפות סוכר חום או לבן

¾ כוס חומץ לתת

¾ כוס צימוקים כהים ובהירים (100 גרם)

¼ כוס מים

½ מלפפון, קצוץ וסחוט

משך ההכנה: 35-45 דקות

משך הבישול: כ-35 דקות

מימין: צ'אטני ירקות מעורבים; משמאל: צ'אטני מישמשים

צ'אטני מישמשים

KHUBANI KI CHUTNEY

250 גרם מישמשים מיובשים, ששרו במים במשך

לילה

$\frac{2}{3}$ כוס חומץ

$1\frac{1}{4}$ כוסות סוכר

30 גרם זנגביל טרי קלוף ומגורר

או 1 כפית אבקת זנגביל

4 שיני שום, קלופות ומעוכות (אם רוצים)

כ־1 כפית אבקת צ'ילי

קורט מלח

משך ההכנה: 10 דקות

(לא כולל שרייה למשך לילה)

משך הבישול: כ־55 דקות

שמים בסיר את המישמשים יחד עם נוזלי השרייה שלהם ומוסיפים מים כדי כיסוי המישמשים. מבשלים על אש נמוכה עד שהמישמשים יתרככו, וטורפים או מרסקים אותם בממחה למחית חלקה.

בסיר נפרד שמים את החומץ, הסוכר, הזנגביל והשום המעוכים, אבקת הצ'ילי והמלח. מחממים על אש נמוכה תוך בחישה עד שהסוכר יימס. מגביהים את האש ומבשלים עד שיווצר סירופ.

מוסיפים בבחישה את מחית המישמשים אל התערובת ומבשלים על אש נמוכה כ־10 דקות, עד שהתערובת תגיע לסמיכות הרצויה. מניחים להצטנן ומעבירים לצנצנות אטום מות. אוטמים במיכסים עמידים בפני חומץ.

צ'אטני זה יש לאכול תוך שבעה ימים ממועד הכנתו. שורים את התמרהינדי בכוס מים חמים 10-15 דקות. יוצקים דרך מסננת דקה לכלי שני ומהדקים את התמרהינדי למסננת. ליתר ריכוז וסמיכות שורים 20-30 דקות.

מחממים את השמן בסיר ומטגנים את זרעי החרדל. כשהם מתחילים להשמיע קולות נפץ, מוסיפים את הבצל, הבט" טה, הגזר והתירס ומטגנים 4-5 דקות. מוסיפים את העגבי ניות, המלח ואבקת הצ'ילי, מכסים ומבשלים על אש נמוכה עד שהעגבניות יתרככו.

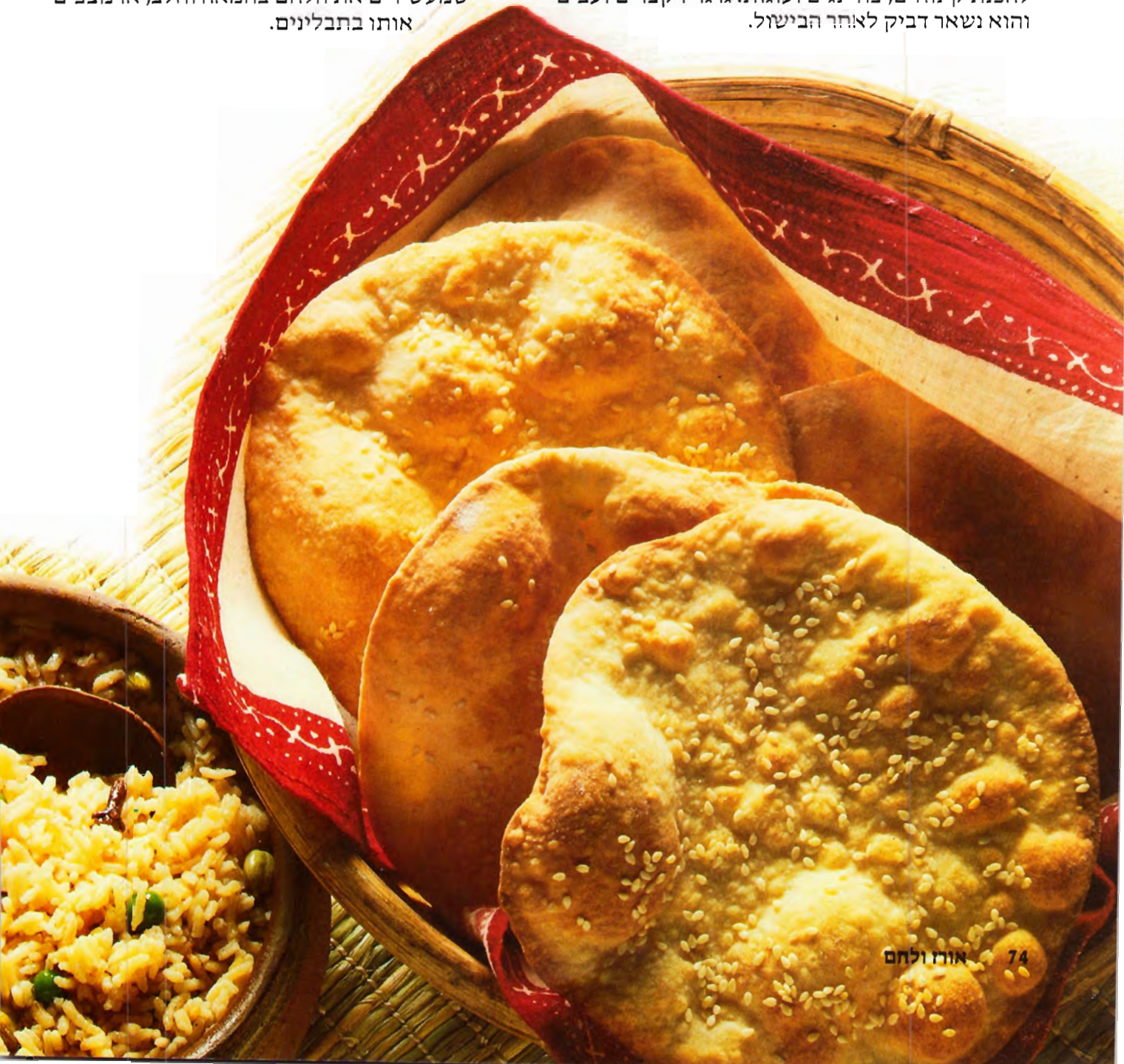
מוסיפים בבחישה את הכורכום, הזנגביל המגורר, הסוכר, החומץ, מי התמרהינדי והצימוקים. מבשלים על אש נמוכה עד שסירופ הסוכר יסמיך והירקות יתרככו. מוסיפים מעט מים, אם יש צורך. מוסיפים את המלפפון ומבשלים דקה נוספת. מניחים להצטנן.



אורז ולחם

הלחם ההודי מצטיין בטעמו הטוב ובמיגוון צורותיו ומירקמיו. הוא מתחלק לסוגים לפי סוג הקמח – קמח חיטה, קמח אורז או קמח חומס (**באיזן**). הסוגים משתנים גם לפי האיזורים והדתות השונות. הלחם ההודי עגול, שטוח או תפוח לפי אופן הכנתו. לרוב אין מתפחים בשמרים, והלחם תופח בעת הטיגון. מגישים אותו חם וטרי, מייד לאחר הכנתו. הלחמים הידועים הם **צ'אפאטי** (לחם דמוי חביתית), **פאדאטה** או **רוטי** (לחם מטוגן), ו**נאן** (לחם שמרים אפוי). יש שמעשירים את הלחם בחמאה וחלב, או מצפים אותו בתבלינים.

האורז, אחד המזונות הראשיים של הודו, ממלא תפקיד נכבד בתפריט ומנוצל לעשרות מיני מאכלים, פיקנטיים ומתוקים. האורז המועדף בהודו הוא ה**בשמתי**, שמשמעותו "המבושם": גרגריו ארוכים ודקים וטעמו אגוזי מיוחד. הוא משמש להכנת מאכלים חגיגיים כמו **ביריאני** ו**פולאו**, אך גם כשהוא מבושל או מאודה ללא תוספות טעמו מצוין. בארץ מומלץ להשתמש באורז לבן ארוך מאיכות מעולה. סוג האורז השני הוא ה**פאטנה**, הנחשב מתאים בעיקר להכנת קינוחים, פודינגים ועוגות. גרגריו קצרים ועבים והוא נשאר דביק לאחר הבישול.



פולאו ירקות (טאהירי)

TAHIRI

50 גרם מרגרינה, חמאה מזוקקת או חמאה
1 בצל קטן, קלוף וקצוץ

גאראם מסאלה

6-8 זרעי הל קטנים ירוקים

6 ציפורנים שלמות

1 עלה דפנה

1 מקל קינמון באורך 1 ס"מ

1 כפית זרעי כמון שחורים או רגילים

50 גרם אפונה

2 כוסות אורז לבן ארוך מאיכות טובה, שטוף ומסונן

כ-1½ כפיות מלח

4 כוסות מים

משך ההכנה: 20 דקות

משך הבישול: 30 דקות

פולאו הוא שיטת הכנה של אורז. יש סוגים שונים של **פולאו**. בדרך כלל מתבלים אותו בבצלים ובתערובת **גאראם מסאלה**. את כל סוגי **הפולאו** ניתן לצבוע בתמיסה חלשה של צבע מאכל, או על ידי הוספת כמות מזערית של כורכום או של זעפרן.

ממיסים את החמאה המזוקקת או המרגרינה בסיר גדול ומטגנים את הבצל לגון חום-זהוב. מגמיכים את האש ומוסיפים את ההל, הציפורנים, עלה הדפנה, הקינמון וזרעי הכמון. מטגנים 30 שניות ומוסיפים את האפונה. מטגנים דקה נוספת ומוסיפים את האורז. בוזקים את המלח על התערובת ובוחשים בעדינות מספר פעמים.

מוסיפים את המים, מביאים לרתיחה ובוחשים קלות. מכסים את הסיר ומבשלים על אש נמוכה מאוד ללא בחישה 10-15 דקות, עד שכל המים ייספגו באורז.

אם האורז עדיין אינו מבושל וכל המים כבר נספגו, מוסיפים כ-1 כף מים פושרים וממשיכים בבישול.

מעבירים לצלחת הגשה ומפרידים בעדינות את גרגרי האורז במזלג.

גיוונים:

מחליפים את האפונה בתערובת של אגוזים לא מומלחים, צימוקים או תמרים. בדרך כלל משתמשים באגוזי קשיו, בשקדים או בפיסתקים. אין משתמשים באגוזי מלך, פק-אנים או אילסרדים, משום שהם מכילים שמנים חזקים וארומטיים.

מוסיפים לפולאו כרובית ותפוח אדמה קצוצים גם ומטגנים 4-3 דקות לפני הוספת הגאראם מסאלה.

לחם מותפח (נאן)

NAN

1 כפית שמרים יבשים

1 כפית סוכר

½ כוס חלב חם או מים חמים

4 כוסות קמח לבן רגיל

½ כפית מלח

1 כפית אבקת אפייה

1 כף יוגורט או מים

25 גרם מרגרינה, חמאה או חמאה מזוקקת

מרגרינה, חמאה או חמאה מזוקקת, מומסות, לבירוש

זרעי שומשום (אם רוצים)

משך ההכנה: 45 דקות

(לא כולל 4-5 שעות להתפחה)

משך האפייה: 30 דקות

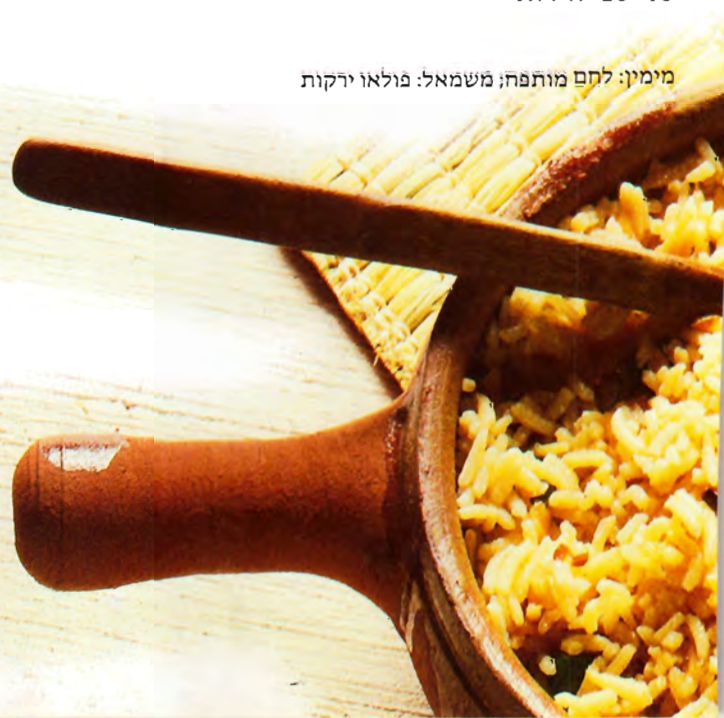
חום התנור: בינוני-גבוה (190 צ., 375 פ.)

בוחשים את השמרים והסוכר אל החלב או המים, מכסים ומניחים 10-15 דקות במקום חמים עד שהנוזל יעלה קצף. מנפים יחד את הקמח, המלח ואבקת האפייה אל קערה וצרים במרכז גומה. מוסיפים אל הקמח את היוגורט או המים ו-25 גרם מרגרינה, חמאה או חמאה מזוקקת, מערב-בים לבצק רך ומוסיפים אליו בהדרגה את תמיסת השמרים. מוסיפים מעט חלב או מים, אם יש צורך. מכסים ומעמידים בצד 4-5 שעות.

לשים את הבצק היטב 1-2 דקות. מחלקים אותו ל-18-20 כדורים ומרדדים אותם על מישטח מקומח. מברשים את עלי הבצק במרגרינה, בחמאה או בחמאה מזוקקת, מומי-סות, וזורים עליהם זרעי שומשום. שמים על תבניות אפייה שטוחות ואופים בתנור מחומם מראש 3-4 דקות משני הצדדים עד שיופיעו על הלחם נקודות חומות.

18-20 יחידות

מימין: לחם מותפח; משמאל: פולאו ירקות



ביריאני בקדרה

BIRYANI

לסיום

- 1 בצל קטן, קלוף, פרוס ומטוגן
- עלי גד (כוסבר) קצוצים
- 2 פלפלים ירוקים חריפים, חצויים ומנוקים
- מיץ מ-2 לימונים
- 2 כפות מים
- צבע מאכל או זעפרן טחון, מומס במים

משך ההכנה: 30 דקות

משך הבישול: כשעה

חום התנור: בינוני-נמוך (160 צ., 325 פ.)

יש שתי שיטות להכנת ביריאני ושתיהן קלות ומביאות לתוצאות מוצלחות. בשיטה המוסברת במתכון זה מבשלים את האורז חלקית, אחר כך מוסיפים אותו לבשר השרוי בתחמיץ ומבשלים אותם יחד. סלט או צ'יאטי יהוו תוספת מספקת לביריאני.

ממיסים את המרגרינה בסיר ומטגנים את הבצל לגון חום-זהוב. מוסיפים את מקל הקינמון, עלה הדפנה, זרעי ההל והציפורנים ומטגנים דקה אחת. מסירים מן האש. בוחשים פנימה את השום, הזנגביל, אבקת הצ'ילי, הכמון, הגד, הכורכום, הבשר, הבידה, השמנת הצימחית והמלח, מכסים ושומרים בצד.

בינתיים יוצקים את המים אל סיר גדול ומוסיפים אליהם את האורז, זרעי הכמון, הקינמון, עלה הדפנה והמלח. מביאים לרתיחה ומבשלים 5-7 דקות, עד שהאורז יתבשל למחצה. על האורז להיות מוצק אך עליו לספוג כבר חלק מן המים. מנקזים היטב.

מעבירים את תערובת הבשר אל קדרה גדולה ומיישרים את פניה. שוטחים את האורז על הבשר בשיכבה אחידה. מפזרים על האורז את הבצל המטוגן, הגד הקצוץ, הפלפל החריף, מיץ הלימון והמים. עושים שלושה או ארבעה נקבים בתבשיל, בעזרת ידית כף עץ, כדי ליצור מוצא לאדים, ויוצקים את צבע המאכל או תמיסת הזעפרן במפוזר על פני התבשיל. מכסים ואופים בתנור מתחמם מראש 50-60 דקות. כשהאורז והבשר מבושלים, מערבבים אותם יחד לפני ההגשה.

- 100 גרם מרגרינה
- 1 בצל, קלוף ופרוס
- 1 מקל קינמון באורך 1 ס"מ
- עלה דפנה
- 8 זרעי הל קטנים ירוקים
- 6 ציפורנים שלמות
- 2 כפיות אבקת שום
- 2 כפיות אבקת זנגביל
- כ-1 כפית אבקת צ'ילי
- 2 כפיות כמון טחון
- 2 כפיות גד (כוסבר) טחון
- ½ כפית כורכום טחון
- 500 גרם בשר, חתוך לקוביות
- ⅓ כוס בירה
- ⅓ כוס שמנת צימחית (פרווה)
- 1 כפית מלח

לבישול האורז

- 8-10 כוסות מים
- כ-4 כוסות אורז (750 גרם)
- 1 כפית זרעי כמון
- 1 מקל קינמון באורך 1 ס"מ
- עלה דפנה
- 2 כפיות מלח



מימין: ביריאני בקדרה; משמאל: ביריאני בשכבות

ביריאני בשכבות

BIRYANI

75 גרם מרגרינה

1 בצל, קלוף ופרוס

1 עלה דפנה

1 מקל קינמון באורך 1 ס"מ

8 זרעי הל קטנים ירוקים

6 ציפורניים שלמות

500 גרם בשר, חתוך לקוביות

2 כפיות אבקת זנגביל

2 כפיות אבקת שום

1/2 כפית כורכום טחון

2 כפיות גד (כוסבר) טחון

2 כפיות כמון טחון

1/3 כוס בירה

1/3 כוס שמנת צימחית (פרווה)

1 כפית מלח

כ"1 כפית אבקת צ'ילי

2 כוסות מים

לבישול האורז

4-5 כוסות אורז (750 גרם)

10-8 כוסות מים

2 כפיות מלח

1 עלה דפנה

1 מקל קינמון באורך 1 ס"מ

1 כפית זרעי כמון

לסיום

1 בצל קטן, קלוף, פרוס ומטוגן

3-4 גבעולי גד (כוסבר) קצוצים

2 פלפלים ירוקים חריפים, מנוקים וקצוצים דק מאוד

פלפל שחור, טחון טרי

4 זרעי הל קטנים ירוקים טחונים

מיץ מ"2 לימונים

צבע מאכל צהוב או קורט זעפרן טחון, מומס במים

3 כפות מים

25 גרם מרגרינה מומסת

משך ההכנה: 40 דקות

משך הבישול: שעתיים

בשיטה שלהלן מבשלים את הבשר והאורז בנפרד ומסדרים אותם בשכבות. שיטה זו מבטיחה בישול מושלם של האורז. ניתן להשתמש באורז לבן ארוך מאיכות מעולה. סלט או צ'אטני פשוטים יהוו תוספת מספקת ל**ביריאני**, ובמסעדות מגישים לעיתים קרובות גם רוטב קארי כתוספת.

ממיסים את המרגרינה בסיר גדול ומטגנים את הבצל עד שיזהיב. מוסיפים את עלה הדפנה, הקינמון, זרעי ההל והציפורניים ומטגנים דקה. מוסיפים את הבשר, הזנגביל, השום, הכורכום, הגד, הכמון, הבירה, השמנת הצימחית, המלח ואבקת הצ'ילי ובוחשים היטב. מכסים ומבשלים עד שהתערובת תתייבש. מגביהים את האש ומטגנים עד שהשמן ייפרד מן התערובת. מוסיפים את המים וממשיכים לבשל 40-50 דקות עד שהבשר יתרכך ויצטברו כ"3 כפות רוטב סמיך.

בינתיים מבשלים את האורז. שמים אותו בסיר גדול, מוסיפים את המים, המלח, עלה הדפנה, מקל הקינמון וזרעי הכמון. מביאים לרתיחה ומבשלים עד שהאורז יתחיל להתרכך. מסירים מן האש ומנוקזים.

שוטחים שיכבה דקה של אורז בקרקעית סיר נקי בעל תחתית עבה. שוטחים על האורז שיכבת בשר מבושל ללא הרוטב, ומעליו שכבות בצל מטוגן, עלי גד קצוצים ופלפל חריף קצוץ. שומרים בצד מעט בצל וגד קצוץ, חוזרים על התהליך עם יתרת האורז והבשר פעם או פעמיים. מסיימים בשיכבת אורז.

זורים על פני התבשיל את יתרת הבצל המטוגן, הגד הקצוץ, הפלפל וההל' ומזים מיץ לימון. בידית של כף עץ מנקבים בשיכבת האורז שלושה או ארבעה חורים כדי לשחרר את האדים, ויוצקיבאים צבע המאכל או הזעפרן, יתרת הרוטב, 3 כפות מים והמרגרינה המומסת במפוזר על פני התבשיל. מעמידים את הסיר על אש בינונית ומייד כשמתחילים להופיע אדים מנמיכים את האש, מכסים ומבשלים על אש נמוכה מאוד 5 דקות.

להגשה מוציאים בגף רחבה מנת אורז ובשר מן השוליים ומערבבים אותם יחד.

גיוון: מוסיפים טיפות אחדות מי ורדים לתמיסת צבע המאכל ויוצקים על פני התבשיל.



פולאו בשר

PULAO GOSHT

50 גרם מרגרינה
1 בצל קטן, קלוף וקצוץ
1 עלה דפנה
1 מקל קינמון באורך 1 ס"מ
8 זרעי הל קטנים ירוקים
1 כפית זרעי כמון
4 ציפורניים שלמות
8 כדורי פלפל שחור
500 גרם בשר, חתוך לקוביות
כ"1 כפית מלח
6½ כוסות מים
2½ כוסות אורז לבן ארוך מאיכות מעולה,
שטוף ומסונן

משך ההכנה: 15 דקות
משך הבישול: כשעה ו-10 דקות

להכנת פולאו בשר מבשלים את הבשר עם התבלינים ואחר כך מוסיפים את האורז. כדי לשפר עוד יותר את צורת התבשיל וטעמו ניתן להוסיף לו אגוזים, אפונה או אנס ולצבוע אותו בתמיסה חלשה של צבע מאכל כתום או זעפרן.

ממייסים את המרגרינה בסיר גדול ומטגנים את הבצל לגון חום זהוב. מוסיפים את כל התבלינים ומטגנים דקה אחת. מוסיפים את הבשר והמלח ומטגנים 2-3 דקות. בוחשים פנימה את המים. מכסים ומבשלים על אש נמוכה 40-50 דקות עד שהבשר יתרכך וכמות הנוזלים תפחת לכשני שלישים מן הכמות המקורית. אם כמות הנוזלים פחותה מכך, מוסיפים מעט מים.

בוחשים פנימה את האורז ומבשלים על אש נמוכה מבלי לבחוש עד שהאורז יתרכך והתערובת תתייבש.

גיוונים:

בעת הבישול אפשר להוסיף 100 גרם אגוזים בלתי מומל- חים וצימוקים, או אפונה, או תפוחי אדמה. יש להתחשב בזמן הדרוש להם כדי להתבשל.
להכנת פולאו עוף מחליפים את הבשר בבשר עוף.

מימין: פולאו בשר;
מאחור: אורז מבושל;
משמאל: אורז מטונן

אורז מבושל

UBLEY CHAWAL

10-8 כוסות מים קרים
½ כפית מלח
טיפות אחדות מיץ לימון (אם רוצים)
2 כוסות אורז, שטוף ומסונן

משך ההכנה: 5 דקות
משך הבישול: 15 דקות

שיטה זו לבישול אורז בכמות מים גדולה מתאימה לכל סוג אורז. יתקבלו בה גרגרי אורז נפרדים ולא עמילניים. אפשר להוסיף מיץ לימון שילבין את האורז. ממלאים סיר גדול במים הקרים. מוסיפים את המלח, מיץ הלימון והאורז. מביאים לרתיחה, מנמיכים את האש ומבשלים עד שהאורז יהיה כמעט מבושל. על גרגרי האורז להיות נוקשים במרכזם. מסננים, מכסים ומעמידים את הסיר על אש נמוכה מאוד ל-2 דקות. הלחות שמסביב לאורז מספיקה כדי לבשל את הגרגרים עד למרכזם. מגישים כמות שהוא, או עם חמאה מומסת.

4 מנות

אורז מאודה

SADA CHAWAL

4 כוסות מים
½ כפית מלח
טיפות אחדות מיץ לימון (אם רוצים)
2 כוסות אורז לבן ארוך מאיכות מעולה, שטוף ומסונן

משך ההכנה: 5 דקות
משך הבישול: 15 דקות

שיטה שנייה זו מתאימה לאורז ארוך מאיכות טובה בלבד. מאחר שכמות העמילן בסוגי אורז אלה קטנה, ניתן לבשול בכמות מים מדודה, הנספגת כליל בעת הבישול. אפשר לשרות את האורז במים 10-15 דקות ולבשל 7½ דקות. מביאים את המים לרתיחה בסיר גדול. מוסיפים את המלח, מיץ הלימון והאורז. מביאים לרתיחה, בוחשים קלות, מכסים ומבשלים על אש נמוכה 8-12 דקות עד שכל המים ייספגו. אין לבחוש במשך הבישול. שומרים על אש נמוכה מאוד 1-2 דקות נוספות לאחר שהמים נספגו. מגישים כמות שהוא, או עם חמאה מומסת.

4 מנות

אורז מטוגן

SADA PULAO

75 גרם מרגרינה, חמאה, או חמאה מזוקקת

1 בצל קטן, קלוף וקצוץ

2 כוסות אורז לבן ארוך מאיכות מעולה, שטוף ומסונן

1 כפית מלח

4 כוסות מים

משך ההכנה: 15 דקות

משך הבישול: 30 דקות

מוסיפים את המים, מכסים ומביאים לרתיחה. מנמיכים את האש ובוחשים את האורז בעדינות פעמים מספר. מכסים ומבשלים על אש נמוכה מאוד 10–15 דקות עד שהמים ייספגו כליל והאורז יבושל. אין בוחשים את האורז במשך הבישול. אם האורז אינו מבושל עדיין לאחר שהמים נספגו, מוסיפים 1 כף מים פושרים וממשיכים לבשל עד שהאורז יתרכך.

גיוונים:

מוסיפים 1 כף זרעי כמון או את תערובת הגאראם מסאלה שלהלן, עם או בלי הבצל, ומטגנים דקה אחת לפני הוספת האורז: מוסיפים 8 זרעי הל קטנים ירוקים, 1 כפית זרעי כמון, 4 ציפורנים שלמות, 8–10 כדורי פלפל שחור, 1 מקל קינמון באורך 1 ס"מ ו-1 עלה דפנה.

להכנת אורז מטוגן בביצים, יוצקים 2 ביצים טרופות על האורז כשהוא כמעט מוכן. אין בוחשים עד שהאורז יהיה מוכן והמים ייספגו כליל.

אורז מטוגן בצורה זו או אחרת אוכלים בכל רחבי יבשת אסיה. בדרך כלל מבשלים את האורז בשמן מתובל בתבלי ינים שלמים, בלתי טחונים, ובזרעי כמון או בצל. כשמטגנים את האורז עם דגים, עם בשר או עם עוף, הוא נקרא **פולאו** או **ביריאני**; כשמטגנים אותו עם קיטניות הוא נקרא **חיצ'ארי**, וכשמטגנים אותו עם ירקות הוא נקרא **טאהירי**, **פולאו** או **פילאף**.

ממיסים את המרגרינה, החמאה המזוקקת או החמאה בסיר גדול. מטגנים את הבצל הקצוץ לגון חום-זהוב. מוסיפים את האורז והמלח ומטגנים 1/2–1 דקה.



לחם מטוגן טיגון עמוק (פורי)

PURI

4 כוסות קמח מלא
1/2 כפית מלח
1/2-2/3 כוס מים
שמן לטיגון עמוק

משך ההכנה: 20 דקות
משך הבישול: 30 דקות

כשמטגנים פורי, חשוב לזכור שתי נקודות: ראשית, על השמן להיות מחומם לטמפרטורה הנכונה, ושנית, את הצד השני יש לטגן זמן רב יותר כדי שהפורי יתפת. מערבבים את הקמח והמלח יחד וצרים במרכז גומה. מוסיפים בהדרגה את המים ליצירת בצק. לשים היטב 1-2 דקות ושומרים בצד, מכוסה, 5 דקות. מחלקים את הבצק ל-25-28 חתיכות. מרדדים כל חתיכה לעיגול בקוטר 7.5 ס"מ.

מחממים במחבת עמוקה שמן בעומק 5-6 ס"מ ומטילים אל השמן מעט קמח. אם הקמח צף על פני השמן ומשחים קלות, השמן הגיע לטמפרטורת הנכונה. מחלקים פורי אחד בכל פעם אל השמן ומטגנים משני הצדדים עד שישחים קלות. הפורי יתנפח במהירות בשמן.

מוציאים את הפורי בכף מחוררת ומספיגים על מגבות נייר. ממשיכים לטגן את הנותרים באותו אופן ומערמים אותם אחד על גבי השני. מניחים אותם לסירוגין על הצד העבה ועל הצד הדק כדי שלא ידבקו זה לזה. שומרים עטוף במגבת מטבח או שמים במיכל מכוסה.

כדי לשמור את הפורי חמים לפרק זמן ארוך יותר, עוטפים אותם ברדיד אלומיניום ושמים במיכל מכוסה. אם משאיר רים את הפורי ללא כיסוי, הם נעשים פריכים ואז אינם מתאימים להגשה עם קארי.

גיוונים:

מוסיפים לבצק 1 כפית זרעי בצל, או 1/2 כפית אבקת צ'ילי, להכנת פורי ירוקים, 2 כפות מחית תרד.

ניתן להוסיף לבצק כ-25 גרם חמאה מזוקקת, להכנת פורי רכים יותר.

25-28 יחידות

לחם ממולא ומטוגן (קצ'ורי)

KACHORI

4 כוסות קמח מלא
1/2 כפית מלח
1/2-2/3 כוס מים

מליח

100 גרם עדשים ירוקות, רחוצות ושרויות 3 שעות

1 כפית זרעי כמון

1 כפית זרעי אניסון

1 פלפל ירוק חריף, מנוקה וקצוץ דק מאוד,

או 1 כפית אבקת צ'ילי

קורט מלח

שמן לטיגון עמוק

משך ההכנה: 30 דקות

(לא כולל 3 שעות שרייה)

משך הבישול: 40-50 דקות

מערבבים יחד את הקמח והמלח וצרים במרכז גומה. מוסיפים בהדרגה את המים ליצירת בצק. לשים היטב 1-2 דקות, מכסים ושומרים בצד.

להכנת המלית, מסננים וטוחנים את העדשים יחד עם מעט מים ליצירת מישחה גסה. קולים את זרעי הכמון והאניסון קלייה יבשה 1/2 דקה וטוחנים גס. מתממים את השמן במחבת ומפורים בו את העדשים. זורים על התערובת את הפלפל החריף או אבקת הצ'ילי, המלח, ואת הכמון והאניסון הטחונים. מטגנים 5 דקות ומוסיפים מעט שמן אם יש צורך. מניחים להצטנן לגמרי.

מחלקים את הבצק ל-25-28 חתיכות. מגלגלים חתיכה אחת מהן לכדור וצרים במרכזה גומה. דוחסים אל הגומה כ-1 כפית מן המלית וסוגרים את שולי הגומה לכיסוי והמלית. מרדדים את הכדור בזהירות לעיגול בקוטר 7.5 ס"מ. מכינים את יתרת הקצ'ורי באותו אופן.

מחממים במחבת עמוקה שמן בעומק 5-6 ס"מ ומטגנים בו את הקצ'ורי, אההים בכל פעם, עד שיזהיבו משני הצדדים. שומרים חם.

מגישים חם, עם צ'אטני או עם קטשופ.

גיוונים:

לחם ממולא אפונה ירוקה: מועכים קלות 100 גרם אפונה ירוקה בלתי מבושלת ו-15 גרם שורש זנגביל טרי, קלוף וקצוץ. משתמשים בתערובת כמלית.

לחם עם תפוחי אדמה: קולפים, מבשלים ומועכים 100 גרם תפוחי אדמה ומוסיפים להם מלח ופלפל, או אבקת צ'ילי. לשים את המחית אל תוך הבצק, מחלקים אותו לחתיכות, מרדדים ומטגנים.

משמאל: לחם ממולא ומטוגן;
באמצע: לחם ממולא אפונה ירוקה;
מימין: לחם מטוגן טיגון עמוק



לחם מטוגן (פאראטה)

PARATHA

4 כוסות קמח מלא

קורט מלח

$\frac{1}{2}$ – $\frac{2}{3}$ כוס מים

מרגרינה מומסת

משך ההכנה: 15 דקות

משך הבישול: כ־30 דקות

את הפאראטה מברשים במרגרינה ומטגנים. הן מכילות לעיתים מלית בשרית או צימחית ומעוצבות כמשולשים, מרובעים או עיגולים. הבצק נשמר במקרר עד שבוע.

מערבבים את הקמח והמלח וצרים במרכז התערובת גומה. מוסיפים בהדרגה מים בכמות מספקת ליצירת בצק רך ולשים היטב עד שהבצק אינו דביק. מחלקים ל־16 חלקים. מרדדים כל חלק על מישטח מקומח לעלה עגול ושטוח ומברשים את כל העלה במרגרינה מומסת. מקפלים לשני, מברשים שוב במרגרינה ומקפלים שוב למשולש קטן. מרדדים לעלה דק (מוסיפים מעט קמח). אפשרות אחרת היא לרדד כל חלק לעלה בקוטר 13–15 ס"מ, ולברשו במרגרינה. אחר כך עושים קיפול קטן בשוליים ומגלגלים את העלה לצורת סיגר.

מעמידים את סיגר הבצק זקוף ומשטחים אותו לכדור. מרדדים לעלה דק עם מעט קמח מלא. חוזרים על התהליך עם יתרת הבצק.

מחממים מחבת על אש נמוכה ושמים בה עלה בצק. מטגנים 1–2 דקות מכל צד. מברשים את פני העלה ב־1 כפית מרגרינה מומסת. הופכים אותו בעדינות ומטגנים עד שזיהיב. חוזרים על התהליך בצד השני של העלה. מוציאים מן המחבת ושומרים עטוף במגבת מטבח, או שמים במיכל מכוסה. מטגנים את יתר העלים באותו אופן ומערמים אותם זה על גבי זה.

גיוונים:

להכנת עלי בצק ממולאים, מגלגלים פיסת בצק לכדור וצרים במרכז גומה. דוחסים אל הגומה כ־1 כפית קארי יבש של בשר טחון (עמ' 40) או קארי ירקות (עמ' 49). סוגרים את טולי הגומה על המלית ומגלגלים שוב לכדור. מרדדים בזירות לעיגול בקוטר 7.5 ס"מ. ממלאים את יתרת פיסות הבצק באותו אופן ומטגנים כמתואר לעיל. למלית ניתן להשתמש בכרובית חיה, בצל או צנונית מגוררים, מתובלים במלח, אבקת צ'ילי וזרעי כמון טחונים, לפי הטעם.

16 יחידות

לחם עשיר (רוגאני רוטי)

ROGANI ROTI

4 כוסות קמח מלא

קורט מלח

$\frac{2}{3}$ כוס חלב

50 גרם חמאה או 2 כפות שמנת לקצפת

חמאה מזוקקת או חמאה לטיגון (אם רוצים)

משך ההכנה: 15 דקות

משך הבישול: כ־30 דקות

את הרוטי מבינים מחלב וחמאה או שמנת. לחם זה או בדרך כלל רך ונשמר היטב ימים מספר. בהודו מגישים אותו לעיתים קרובות לאנשים מבוגרים, המתקשים בלעיסת סוגי הלחם הקשים יותר.

מערבבים את הקמח והמלח יחד וצרים במרכז גומה. מחממים מעט את החלב וממיינים בו את החמאה, אולם מקפידים שלא להניח לו לרתוח. מוסיפים בהדרגה את תערובת החלב והחמאה או השמנת אל הקמח ולשים היטב 1–2 דקות.

מחלקים את הבצק ל־22–24 חלקים. מרדדים את חלקי הבצק על מישטח מקומח לעיגולים, כל אחד בקוטר 13–15 ס"מ ובעובי כ־5 מ"מ.

מחממים מחבת על אש נמוכה ומניחים בה עיגול בצק. מטגנים את הבצק על אש בינונית משני צדדיו, עד שיופיעו עליו כתמים חומים. מהדקים את העיגול אל המחבת במגבת נקייה, או מוסיפים למחבת 1 כפית חמאה או חמאה מזוקקת ומטגנים עד שהבצק יזהיב משני צדדיו. מוציאים מן המחבת ושומרים עטוף במגבת מטבח, או שמים במיכל מכוסה. מכינים באופן זה את יתר עיגולי הבצק ומערמים אותם אחד על גבי השני.

גיוונים:

ניתן להחליף את תערובת החלב בתערובת של יוגורט ושמנת, או שמנת חמוצה או חלב מרוכז לא ממותק. ניתן להשתמש בתערובת של קמח רגיל וקמח מלא.

22–24 מנות



לחם מקמח מלא

ROTI, CHAPPATI

4 כוסות קמח מלא

קורט מלח

$\frac{2}{3}$ – $\frac{1}{2}$ כוס מים

מרגרינה, חמאה מזוקקת או חמאה רגילה, מומסות

משך והכנה: 15 דקות

משך הבישול: 30 דקות

סוג זה של לחם, הנקרא גם צ'אפאטי וגם רוטי, אינו מכיל כל שומן בבצק עצמו, אך לאחר הטיגון מברשים אותו במרגרינה, בחמאה או בחמאה מזוקקת, מומסות. הבצק להכנתו נשמר במקרר עד שבוע.

מונים יחד את הקמח והמלח. צרים במרכז גומה ומוסיפים בהדרגה די מים ליצירת בצק רך. לשים היטב עד שהבצק לא יהיה דביק.

צרים מן הבצק 24 כדורים קטנים. מרדדים כל כדור על מישטח מקומח לעיגול בקוטר 18 ס"מ. מחממים מחבת על אש נמוכה ומניחים בה עיגול בצק. כאשר מופיעים כתמים חומים קטנים על צידו התחתון של העיגול, הופכים אותו ומטגנים זמן קצר את צידו השני. הופכים את עיגול הבצק שנית ומהדקים אותו בעדינות במגבת מטבח כדי להגביר את זרימת האדים לכל הכיוונים, עד שהצד התחתון של הבצק יקבל גון חום-זהוב. מטגנים את הצד השני באותו האופן. מוציאים את הרוטי מן המחבת ושמים על צלחת. מברשים על פניו מרגרינה, חמאה או חמאה מזוקקת, מומסות, ושומרים עטוף במגבת מטבח, או שומרים במיכל מכוסה. מטגנים את הרוטי הנותרים באותו האופן ומערמים אותם אחד על השני.

גיוונים:

ניתן להשתמש בתערובת של קמח רגיל וקמח מלא. לאחר שמטגנים את הרוטי משני הצדדים טיגון ראשוני, ניתן לשים אותם מתחת לאסכלה מחוממת. לאחר שתפחו, הופכים ואופים אותם מצידם השני כ- $\frac{1}{2}$ דקה.

24 מנות

למעלה: לחם מקמח מלא;

באמצע: לחם עשיר;

למטה: לחם מטוגן

רפרפת סולת

RAWA HALWA

175 גרם סולת

175 גרם חמאה או חמאה מזוקקת

½ כוס סוכר

10–15 זרעי הל קטנים ירוקים, קלופים וטחונים

25 גרם שקדים, חלוטים ופרוסים

25 גרם צימוקים

¼ כוסות מים או חלב

שקדים וצימוקים, לעיטור

משך ההכנה: 10 דקות

משך הבישול: 20 דקות

קולים בסיר טפלון או בסיר בעל תחתית עבה את הסולת קלייה יבשה על אש נמוכה עד שתשחים קלות. מוסיפים את החמאה או את החמאה המזוקקת ומטגנים 5–7 דקות תוך בחישה, עד לגון חום־זהוב.

בוחשים פנימה על אש נמוכה את הסוכר, זרעי ההל הטחין ונים, השקדים והצימוקים. מטגנים קלות דקה אחת תוך בחישה מתמדת. בוחשים פנימה את המים או החלב, מכסים ומבשלים על אש נמוכה 1–2 דקות. בוחשים, מגביהים את האש ומבשלים 2–3 דקות עד שהתערובת תתעבה. מגישים חם או קר.

ממתקים

רוב ההודים מסיימים את ארוחותיהם בממתק המבוסס על חלב. בשל החום הגבוה השורר ברוב אזורי הודו וחוסר אפשרויות ההחסנה בקירור, קשה להחסיין חלב טרי. לכן מכינים את הממתקים בדרך כלל מחלב מרוכז, הניתן לשמירה לפרקי זמן ממושכים יותר ללא קירור. קינוחים אלה מבטיחים שתימצא כמות מספקת של מוצרי חלב בתפריט היומי. ניתן להשתמש גם באבקת חלב. הממתקים ההודיים עשירים מאוד, ומנה קטנה מאוד מספקת בהחלט לסיום מוצלח של ארוחה. רצוי להשתמש במחבת טפלון להכנת ממתקים אלה, כי חלקם נוטים להיחרך בקלות ולהידבק אל הסיר.

מימין לשמאל: רפרפת סולת; כדורי חלב בסירופ; ממתק גזר



ממתק גזר

GAJJAR KA HALWA

500 גרם גזרים, קלופים ומגוררים
1 כוס סוכר
4 כוסות חלב
50 גרם חמאה או חמאה מזוקקת
25 גרם צימוקים
8 זרעי הל קטנים ירוקים, קלופים וטחונים
15 שקדים, חלוטים וחתוכים לשבבים
15 פיסתקים, פרוסים או קצוצים

משך ההכנה: 30 דקות

משך הבישול: 1½–2 שעות

שמים את הגזרים, הסוכר והחלב בסיר בעל תחתית עבה. מכסים ומבשלים על אש נמוכה 1–1½ שעות עד שכל הנוזלים יתאדו. מוסיפים את החמאה והצימוקים. מגביהים את האש ומטגנים 20 דקות תוך בחישה. צבע התערובת יתכהה. מסירים מן האש ומוסיפים את ההל. מערבבים ויוצקים לצלחת הגשה. מחליקים את התערובת וזורים עליה את השקדים והפיסתקים. מגישים חם או קר.

כדורים מתוקים בסירופ

GULAB JAMAN

¾ כוס סוכר
1½ כוסות מים
4 טיפות מי ורדים
7 כפות אבקת חלב נמסה
3 כפות קמח תופח
1 כפית סולת
3 כפיות חמאה מזוקקת
8 זרעי הל קטנים ירוקים, קלופים וטחונים
קורט זעפרן
חלב לערבוב
שמן לטיגון עמוק

משך ההכנה: 20 דקות

משך הבישול: 20 דקות

שמים את הסוכר והמים בסיר טפלון או בסיר בעל תחתית עבה ומהממים על אש נמוכה עד שהסוכר יימס. מגביהים את האש ומרתיחים 2–3 דקות לקבלת סירופ. בוחשים פנימה את מי הורדים ושומרים בצד.

שמים את אבקת החלב, הקמח, הסולת, החמאה המזורקת, זרעי ההל הטחונים והזעפרן בקערה. מערבבים היטב עם מעט חלב ליצירת בצק רך. מחלקים ל-20–22 חלקים שווים ומגלגלים כל חלק לכדור.

מחממים את השמן ומטגנים בו את הכדורים טיגון עמוק על אש נמוכה עד שיזהיבו. מוציאים בכף מחוררת ומעבירים אל הסירופ. לאחר שטוגנו כל הכדורים, מביאים את הסירופ לנקודת הרתיחה ומסירים מן האש. מגישים חם או קר.

גיוון: אפשר להכין את הכדורים עם מלבין קפה סתמי במקום עם אבקת חלב ועם מעט מים במקום חלב, ואז ניתן להגישם כקינוח גם בארוחה בשרית.



רפרפת יוגורט

SHRIKHAND

500 גרם גבינת קוטג'

100 גרם גבינה לבנה שמנה למריחה

$\frac{2}{3}$ כוס יוגורט

1- $\frac{1}{8}$ כוסות אבקת סוכר

10-15 זרעי הל קטנים ירוקים, קלופים וטחונים

קורט זעפרן טחון

לעיטור

25 גרם שקדים, חלוטים ופרוסים

15 גרם פיסתקים פרוסים

משך ההכנה: 15 דקות

שמים את גבינת הקוטג' במגבת מטבח נקייה וסוחטים, טורפים יחד בקערה את הגבינות והיוגורט לתערובת חלקה. מוסיפים בהדרגה את הסוכר וממשיכים לטרוף לתערובת קלילה וקצפית. בוחשים פנימה בכף מתכת את ההל והזעפרן הטחונים. יוצקים לצלחת הגשה אחת או לקערות הגשה אישיות ומעטרים באגוזים הקצוצים. מקררים במקרר לפני ההגשה.

גיוון: בשיטה אותנטית אך ממושכת יותר מחליפים את הגבינה ב-4 כוסות יוגורט בלתי ממותק. יוצקים את היוגורט לשקית מלמלה, קושרים את שולי השקית ומניחים למשך לילה מעל קערה גדולה כדי שהנוזלים יתנקזו החוצה. מוסיפים 100 גרם גבינה לבנה שמנה, טורפים פנימה בהדרגה את הסוכר וממשיכים כמתואר לעיל.

רפרפת אורז

CHAVAL KI KHEER

1 כפית חמאה או חמאה מזוקקת

1 מקל קינמון באורך 1 ס"מ

100 גרם אורז טחון או סולת

5' כוסות חלב

$\frac{3}{4}$ כוס סוכר

25 גרם צימוקים

10-15 זרעי הל קטנים ירוקים, קלופים וטחונים

25 גרם שקדים חלוטים, פרוסים וקצוצים

משך ההכנה: 10 דקות

משך הבישול: שעה

קינח זה הוא ממתק פופולארי ביותר בהודו. ניתן להכינו גם מאיטריות אורז ולתבלו במי ורדים, בזעפרן, בחלב קוקוס או בווייל. לאחר שהרפרפת התקררה, ניתן להוסיף לה בננה, מנגו, תפוח עץ, תפוז או תמרים, חתוכים לפרוסות או לעיגולים.

ממסים את החמאה או את החמאה המזוקקת בסיר טפלון או בסיר בעל תחתית עבה. מוסיפים את הקינמון ומטגנים חצי דקה. מרחיקים את הקינמון, מוסיפים את האורז הטחון או הסולת ומחצית מן החלב ובוחשים.

מכסים את הסיר ומבשלים 15-20 דקות על אש נמוכה. מועכים את התערובת ובוחשים לתוכה את הסוכר ויתרת החלב. מבשלים על אש נמוכה 20-25 דקות תוך בחישה מתמדת כדי למנוע דריבה. בשלב זה על התערובת להיות סמיכה. מוסיפים את הצימוקים ובודקים את המתיקות. אם הרפרפת סמיכה מדי, מוסיפים מעט חלב או מים ומבשלים על אש נמוכה 5-6 דקות.

מסירים מן האש ויוצקים לצלחת הגשה. בוחשים אל התערובת את זרעי ההל הטחונים ומעטרים באגוזים. ניתן להגיש את הקינח קר והוא טוב במיוחד אם מקררים אותו במקרר לפני ההגשה.

גיוונים:

כששתמשים בסולת או באורז טחון, ניתן להשיג טעם קאראמל מצוין בשיטה הבאה: מרתיחים את החלב עד שכמותו תפחת לשלושה רבעים מהכמות המקורית. מוסיפים את האורז והסוכר ומבשלים 15 דקות תוך בחישה מפעם לפעם. גרגרי האורז שיידבקו לתחתית הסיר יתנו לקינח גוון חום בהיר וטעם קאראמל עדין. בוחשים פנימה את זרעי ההל הטחונים והצימוקים, מסירים מהאש, יוצקים לצלחת הגשה ומעטרים באגוזים.

אם רוצים להוסיף חומרי תיבול, כגון מי ורדים, בוחשים פנימה 3-4 טיפות לאחר שהרפרפת התקררה.

פאדג' מקמח חומוס

BAISEN BARFI

350 גרם חמאה או חמאה מזוקקת

275 גרם קמח חומוס מנופה

1 1/8 כוסות מים

1 3/4 כוסות סוכר

קורט מלח

10 זרעי הל קטנים ירוקים, קלופים וטחונים

30 גרם אגוזים מעורבים בלתי מומלחים

(שקדים, פיסתקים ואגוזי קשיו)

משך ההכנה: 15 דקות

משך הבישול: 25-30 דקות

משמנים תבנית אפייה מלבנית קטנה. ממיסים בסיר טפלון או בסיר בעל תחתית עבה את החמאה או החמאה המזוקקת ומטגנים בה את קמח החומוס על אש נמוכה 5-6 דקות תוך בחישה עד שישחים קלות. מסירים מן האש. מכינים סירופ סוכר סמיך: שמים את המים והסוכר בסיר, מחממים עד שהסוכר יימס, מביאים לרתיחה ומרתיחים 5 דקות עד שהסירופ יזהיב ויסמיך. אם נוטלים מלוא הכף סירופ, מצננים קלות ונוטלים מן הסירופ באצבעות, עליו ליצור חוט יחיד בין האצבע לאגודל. אם הסירופ מסמיך יתר על המידה מוסיפים לו מעט מים. מוסיפים את הקמח המטוגן אל הסירופ ומבשלים על אש נמוכה 10-15 דקות תוך בחישה מתמדת, עד שהתערובת תיפרד מדפנות הסיר ותיצור כדור. מסירים מן האש ובוחשים פנימה את המלח, זרעי ההל הטחונים והאגוזים. יוצקים אל התבנית המשומנת ומחליקים את פני התערובת במרית רטובה. מצננים וחותכים לקוביות או למעויינים.

קמח החומוס (באיזן) פופולארי במטבח ההודי. יש להיזהר בטיגון, כי למרות שיש לטגנו היטב עד שיאבד את טעמו הקימחי, הוא נוטה להיחרך בקלות. ניתן להשיגו בחנויות מזון טבעי, או להכינו בבית על ידי טחינת פולי חומוס במטחנת תבלינים.

מאחור, בכיוון השעון: פאדג' מקמח חומוס; רפרפת אורז; רפרפת יוגורט





אינדקס

א

אגוזים

סלט ירקות ואגוזים / 63

אורז

אורז מבושל / 78

אורז מאודה / 78

אורז מטוגן / 79

ביריאני בקדרה / 76

ביריאני בשכבות / 77

פולאו / 16

פולאו בשר / 78

פולאו ירקות (טאהירי) / 75

רפרפת אורז / 86

אניסון / 11

אסאפטידה / 11

אפונה

קארי תפוחי אדמה ואפונה / 52

אצבעות תפוחי אדמה / 60

ב

באזון / 16

בוטי

בוטי קבאב / 16

שפודי בוטי / 39

ביצים

קארי ביצים / 59

ביריאני / 16

ביריאני בקדרה / 76

ביריאני בשכבות / 77

במיה

קארי במיה / 55

בננות

סלט בננות וקוקוס / 67

צ'אטני בננות / 69

בצל

זרעי בצל / 12

צ'אטני שומשום ובצל / 71

בקלה

דג בקלה מטוגן יבש / 26

בשמתי / 16

בשר

ביריאני בקדרה / 76

ביריאני בשכבות / 77

בשר בנוסח מאדראס / 36

בשר בעגבניות / 37

בשר בתרד / 47

בשר מתובל עם חיטה (חלים) / 24

טלה עם שקדים / 33

כופתאות בשר ברוטב קארי / 41

כיכר בשר אפויה / 43

כיסנים במלית בשר (סאמוסה) / 22

פולאו בשר / 78

צלי טלה מתובל (דום) / 32

צלעות טלה מתובלות / 34

צלעות ברוטב צ'ילי / 38

קארי בשר / 35

קארי בשר בנוסח גואה / 37

קארי יבש של בשר טחון / 40

קארי מסורתי / 35

קיטניות עם בשר וירקות / 58

קציצות יבשות / 39

שפודי בוטי / 39

שפודי קבאב / 31

ג

גאראם מסאלה / 11

גד / 11

צ'אטני גד / 71

גואה / 16

קארי בשר בנוסח גואה / 37

קארי דגים בנוסח גואה / 26

קארי עוף בנוסח גואה / 45

גזר

ממתק גזר / 85

סלט גזר / 67

קארי גזר / 59

גי / 16

גרגרנית יוונית / 11

ד

דאל / 16

דאל עדשים / 49

דגים

דג בקלה מטוגן יבש / 26

דג מתובל יבש / 29

דגים ברוטב יוגורט וקוקוס / 29

קארי דגים / 28

קארי דגים בנוסח גואה / 26

קארי דגים בנוסח מאדראס / 27

קארי דגים ועגבניות / 28

דום / 16

צלי טלה מתובל (דום) / 32

דלעת

קארי דלעת / 57

ה

הל

חמם / 12

עוף בהל / 46

ו

וּאֶרְאֶה / 16

וינדאלו / 16

וינדאלו / 31

ז

זנגביל / 11

משחות זנגביל ושום / 12

זעפרן / 11

משקה חלב וזעפרן / 21

זרעי בצל / 12

ח

חומוס

באזון / 16

מתאבן חומוס / 24

פאדג' מקמח חומוס / 87

קמח חומוס / 10

חטיפים

בשר מתובל עם חיטה (חלים) / 24

חטיפי קמח מתובלים / 23

טיגניות ירק (פאקורה) / 19

כיסנים במלית בשר (סאמוסה) / 22

מתאבן חומוס / 24

תפוחי אדמה בבליה / 23

חיטה

בשר מתובל עם חיטה (חלים) / 24

חלב

משקה חלב וזעפרן / 21

חלב קוקוס / 10

פודי / 16	צ'אטני ירקות מעורבים / 72	חלבה / 16
קאצ'ורי / 16	קארי במיה / 55	חלים
רוטי / 16	קארי גזר / 59	בשר מתובל עם חיטה / 24
לימון	קארי דלעת / 57	חמאה
משקה לימון או לימונית / 21	קארי ירקות / 49	גי / 16
לימונית	קארי כרוב / 50	היפרדות חמאה מזוקקת או שמן / 14
משקה לימון או לימונית / 21	קארי ברובית / 50	חמאה מזוקקת / 10
לפת	קארי לפוז / 56	חמם / 12
קארי לפת / 56	קארי קישואים / 55	חצילים
מ	קארי שעועית ירוקה / 54	חצילים יבשים עם שום / 61
מאדראס / 16	קארי תפוחי אדמה ואפונה / 52	חצילים מתובלים / 61
בשר בנוסח מאדראס / 36	קארי תפוחי אדמה יבש / 53	ראיטה עם חצילים / 64
קארי דגים בנוסח מאדראס / 27	קארי תפוחי אדמה מתובל / 53	ט
	קיטניות עם בשר וירקות / 58	טאהירי / 16
	ראיטה עם ירקות / 64	פולאו ירקות / 75
	תירס מתובל / 57	טאנדורי / 16
	תרד ותפוחי אדמה / 52	עוף טאנדורי / 46
	כ	טיגניות ירק (פאקורה) / 19
	כדורים מתוקים בסירופ / 85	טלה
	כופתאות	טלה עם שקדים / 33
	כופתאות בשר ברוטב קארי / 41	צלי טלה מתובל (דום) / 32
	כופתה / 16	צלעות טלה מתובלות / 34
	כורכום / 12	י
	כיכר בשר אפוייה / 43	יוגורט
	כיסנים במלית בשר (סאמוסה) / 22	דגים ברוטב יוגורט וקוקוס / 29
	כמון / 12	משקה יוגורט (לאסי) / 19
	כרוב	סלט עגבניות ויוגורט / 67
	קארי כרוב / 50	ראיטה מסורתית / 64
	כרובית	ראיטה מתוקה עם פירות / 67
	קארי כרובית / 50	ראיטה עם חצילים / 64
	ל	ראיטה עם ירקות / 64
	לאסי / 16	ראיטה עם מלפפונים / 65
	משקה יוגורט / 19	רפרפת יוגורט / 86
	לחם	ירקות
	לחם מותפח (נאן) / 75	אצבעות תפוחי אדמה / 60
	לחם מטוגן (פאראטה) / 82	חצילים יבשים עם שום / 61
	לחם מטוגן טיגון עמוק (פורי) / 80	חצילים מתובלים / 61
	לחם ממולא ומטוגן (קצ'ורי) / 80	טיגניות ירק (פאקורה) / 19
	לחם מקמח מלא / 83	סאמבאל / 66
	לחם עשיר (רוגאני רוטי) / 82	סלט ירקות ואגוזים / 63
	פאראטה / 16	סלט מלפפונים וקוקוס / 66
		סלט עגבניות ויוגורט / 67
		פולאו ירקות (טאהירי) / 75

צ'אטני מנגו / 62
צ'אטני שומשום ובצל / 71
צ'אטני תפוחים / 68
צבעי מאכל / 14

צ'ילי
פלפלים חריפים / 13
צלעות ברוטב צ'ילי / 38

צלי טלה מתובל (דום) / 32

צלעות
צלעות ברוטב צ'ילי / 38
צלעות טלה מתובלות / 34

ק
קארי
אבקת קארי / 12
כופתאות בשר ברוטב קארי / 41
עלי קארי / 12
קארי ביצים / 59
קארי במיה / 55
קארי בשר / 35
קארי בשר בנוסח גואה / 37
קארי גור / 59
קארי דגים / 28

קארי דגים בנוסח גואה / 26
קארי דגים בנוסח מאדראס / 27
קארי דגים ועגבניות / 28
קארי דלעת / 57
קארי יבש של בשר טחון / 40
קארי ירקות / 49
קארי כרוב / 50
קארי כרובית / 50
קארי לפת / 56
קארי מסורתי / 35
קארי עוף / 44
קארי עוף בנוסח גואה / 45
קארי עוף ועגבניות / 45
קארי קישואים / 55
קארי שעועית ירוקה / 54
קארי תפוחי אדמה ואפונה / 52
קארי תפוחי אדמה יבש / 53
קארי תפוחי אדמה מתובל / 53

קבאב
שפודי קבאב / 31

קוקוס / 10
דגים ברוטב יוגורט וקוקוס / 29
חלב קוקוס / 10
סלט בננות וקוקוס / 67

עוף בהל / 46
עוף טאנדורי / 46
קארי עוף / 44
קארי עוף בנוסח גואה / 45
קארי עוף ועגבניות / 45

ענבים
משקה ענבים מתובל / 21

פ
פאדג' מקמח חומוס / 87

פאצ'אדי / 16

פאקורה / 16
טיגניות ירק / 19

פאראטה / 16
לחם מטוגן / 82

פולאו / 16
פולאו בשר / 78
פולאו ירקות (טאהירי) / 75

פורי / 16
לחם מטוגן טיגון עמוק / 80

פיסות עוף מטוגנות / 42

פירות
משקה לימון או לימונית / 21
משקה מנגו / 21
משקה ענבים מתובל / 21
משקה פירות מעורבים / 20
סלט בננות וקוקוס / 67
סלט פירות פיקנטי / 68
צ'אטני בננות / 69
צ'אטני מישמשים / 73
צ'אטני מנגו / 62
צ'אטני תפוחים / 68
ראיטה מתוקה עם פירות / 67

פלפלים חריפים (צ'ילי) / 13

צ
צ'אאט / 16
סלט עוף מתובל / 43

צ'אטני / 16
צ'אטני בננות / 69
צ'אטני גד / 71
צ'אטני ירוק / 70
צ'אטני ירקות מעורבים / 72
צ'אטני מישמשים / 73

משקה יוגורט (לאסי) / 19
משקה לימון או לימונית / 21
משקה מנגו / 21
משקה ענבים מתובל / 21
משקה פירות מעורבים / 20

מתאבן חומוס / 24

נ
נאן / 16
לחם מותפח / 75

ס
סאמבאל / 66

סאמוסה / 16
כיסונים במלית בשר (סאמוסה) / 22

סולת
רפרפת סולת / 84

סיק קבאב / 16

סירופ
כדורים מתוקים בסירופ / 85

סלטים
סלט בננות וקוקוס / 67
סלט גור / 67
סלט ירקות ואגוזים / 63
סלט מלפפונים וקוקוס / 66
סלט עגבניות ויוגורט / 67
סלט עוף מתובל (צ'אאט) / 43
סלט פירות פיקנטי / 68
ראיטה מסורתית / 64
ראיטה עם חצילים / 64
ראיטה עם ירקות / 64
ראיטה עם מלפפונים / 65

ע
עגבניות
בשר בעגבניות / 37
סלט עגבניות ויוגורט / 67
קארי דגים ועגבניות / 28
קארי עוף ועגבניות / 45

עדשים
דאל עדשים / 49

עוף
וינדאלו / 31
סלט עוף מתובל (צ'אאט) / 43
פיסות עוף מטוגנות / 42

שקדים
טלה עם שקדים / 33

שפודים
שפודי בוטי / 39
שפודי קבאב / 31

שרבט / 16

ת

תירס מתובל / 57

תכנון ארוחה / 14

תמרהינדי / 10

תפוחי אדמה

אצבעות תפוחי אדמה / 60
קארי תפוחי אדמה ואפונה / 52
קארי תפוחי אדמה יבש / 53
קארי תפוחי אדמה מתובל / 53
תפוחי אדמה בבליה / 23
תרד ותפוחי אדמה / 52

תפוחי עץ

צ'אטני תפוחים / 68

תפריטים / 17

תוד

בשר בתרד / 47
תרד ותפוחי אדמה / 52

ראיטה עם ירקות / 64
ראיטה עם מלפפונים / 65

רוגאן / 16

רוגאני

לחם עשיר (רוגאני רוטי) / 82

רוטב

סאמבאל / 66

רוטי / 16

רפרפת

רפרפת אורז / 86
רפרפת יוגורט / 86
רפרפת סולת / 84

ש

שום

חצילים יבשים עם שום / 61
משחות זנגביל ושום / 12

שומשום

צ'אטני שומשום ובצל / 71

שיבוח / 14

שיטות הכנה מיוחדות / 14

שמן

היפרדות חמאה מזוקקת או שמן / 14

שעועית

קארי שעועית ירוקה / 54

סלט מלפפונים וקוקוס / 66
צ'אטני ירוק / 70

קורמה / 16

קיטניות / 10

דאל עדשים / 49
קיטניות / 10
קיטניות עם בשר וירקות / 58

קישואים

קארי קישואים / 55

קלייה יבשה / 14

קמח

חטיפי קמח מתובלים / 23
קמח חומוס / 10

קמח חומוס

פאדג' מקמח חומוס / 87

קצ'ורי / 16

לחם ממולא ומטוגן / 80

קציצות יבשות / 39

ר

ראטאג'יג / 13

ראיטה / 16

ראיטה מסורתיית / 64
ראיטה מתוקה עם פירות / 67
ראיטה עם חצילים / 64

איך והיכן לקנות מצרכים ותבלינים הודיים בארץ

התבלינים ההודיים, למרות שמותיהם האקזוטיים, ניתנים ברובם הגדול לרכישה בארץ – זאת בזכות קהילות יוצאי הודו, שהתיישבו באיזורי הארץ השונים והם ממשיכים להכין גם כן את תבשיליהם המיוחדים. גם יוצאי תימן ועדן משתמשים ברבים מן התבלינים הללו, אם כי הם מכנים אותם בשמות אחרים.

להלן רשימת חנויות בהן ניתן להשיג תבלינים, רטבים ומוצרים הודיים (לפי סדר א"ב של ישובים)

נתניה טיב טעם אזור התעשייה החדש - ספיר, נתניה (צמוד לאיקאה) 09 892-8111	אשדוד מהרג'ה רח' שבי ציון 128, אשדוד (רובע א') 08 852-2064
קריית גת תבלינים בטעם טוב ככר פז, מרכז מסחרי קריית גת 08 681-6015	כל בו עופרה רח' עד הלום 12, אשדוד (מרכזון ג') 08 856-0242
ראשון לציון טיב טעם רח' האצ"ל 18, ראשלי"צ (אזור התעשייה החדש) 03 952-9838	באר-שבע כוכב התבלינים רח' רמב"ם 13, באר-שבע (פינת מורדי הגטאות) 08 623-7589
רמלה מהרג'ה רח' הרצל 100, רמלה 08 922-3534	רותם רח' רמב"ם 7, באר-שבע (ליד משרד הפנים הישן) 08 627-8006
שמשון ורבקה (J&B) רח' המעפילים 13, רמלה 08 925-2756	דימונה מרכז התבלינים – שושנה מרכז מסחרי 65, דימונה 08 655-0134
כל בו עופרה רח' המעפילים 32, רמלה 08 921-4951	תבליני קנדי רח' הרצל 2-3, דימונה (תחנה מרכזית) 08 655-8219
תל-אביב המכולת הסינית רח' הכובשים 48, תל-אביב 03 510-5047	הרצליה טנדורי - רינה פושקרנה רח' משכית 32, הרצליה פיתוח 09 951-9222/333 פקס. 09 951-9111
מזרח ומערב רח' ישכון 38, תל-אביב (שוק הכרמל) 03 516-7925	מזרח ומערב רח' בן גוריון 2, הרצליה 09 951-6035
תבליני הרמה רח' לוינסקי 51, תל-אביב 03 682-6287	ירושלים מזרח ומערב רח' אגריפס 149, ירושלים 02 623-0332
סופר אירן רח' לוינסקי 51, תל-אביב 03 683-8707	

ספרים נוספים בסדרה



עוגות גבינה

בעריכת רות סירקיס
שפע עוגות גבינה על בסיסים שונים, מליות נמסות בפה וציפויים מרהיבים: עוגות אפויות, בלתי אפויות, ועוגות להגשה עם קפה. עוגות גבינה חגיגיות, מאפים פיקנטיים ומעדנים. כמעט כל מתכון מלווה בצילום צבע.



מאכלי ירקות

בעריכת רות סירקיס
מיגוון עשיר של מאכלי ירקות, המנצלים את שפע הירקות הגדלים בארץ לתפריט בריא, מאוזן וחסכוני. החל במנות ראשונות ומרקים, דרך סלטים, מנות עיקריות, ארוחות ערב, ארוחות קלות ותוספות. כמעט כל מתכון מלווה בצילום צבע.



בישול לשניים

בעריכת רות סירקיס
לכל מי שנוקק לבישול בכמויות קטנות: זוגות צעירים, גימלאים, סטודנטים, רווקים ורווקות, וכל מי שמתקשה בהקטנת מתכונים משפחתיים גדולים. בישול חסכוני, מעניין, חגיגי ורב דמיון. רוב המתכונים מלווים צילומי צבע.



צעצועים

בעריכת רות סירקיס
הצעות לעשייה עצמית של צעצועים מקסימים, עם הוראות, תרשימים ופירוט חומרים; צעצועים ממולאים, צעצועי קרטון ועץ, בתי בובות, תיאטרון מאולתר, מסכות ועוד. חלקם יכינו המבוגרים כמתנות לילדים, ואחרים יכינו הילדים.