

Bhakri i chana masala

Bhakri i chana masala to jedne z przepisów przywiezionych z mojej podróży do Indii. Miałam to szczęście, że na mojej drodze spotkałam wspaniałe osoby, które pokazały mi kuchnię hinduską od „kuchni”. Gotowałam, uczyłam się, a przede wszystkim próbowałam różnych smaków. Byłam szczęśliwa. Zatem szczęście musi mieć smak ☐

Bhakri to typowy chlebek, który zdomowił się w stanie Gujarat, choć tak naprawdę pochodzi z Maharashtra. Był jednym z pierwszych, które spróbowałam. Jest banalnie prosty w wykonaniu, do tego chrupiący, idealny na lunch, bo utrzymuje świeżość nawet przez kilka dni. Idealny do hinduskiego śniadania, bo dość ciężki, wspaniale smakuje z pikantnymi dodatkami.

Z kolei chana masala, to jedno z najbardziej popularnych dań w całych Indiach. W tym przepisie ciecierzycę ugotowałam w herbacie, dzięki czemu miała ciemniejszy kolor i jej smak był bardziej ziemisty.

Uwielbiam te smaki...

W wersji wegańskiej zamiast masła użyj oleju kokosowego.



[Print Recipe](#)

Bhakri z chana masala

★★★★★ (No Ratings Yet)

🔄 Loading...

By Joanna – Serves: 4

Ingredients

- Na ciasto:
- 1 1/2 szklanki mąki pszennej pełnoziarnistej
- 7-8 łyżek rozpuszczonego masła klarowanego lub ghee
- 4 łyżki mleka roślinnego
- sól
- Dodatkowo masło klarowane/ghee do natłuszczenia każdego placeka po upieczeniu.
- Na chana masala:
- 300 g suchej ciecierzycy
- 1 torebka czarnej herbaty
- 4 cm obranego imbiru
- 3 pomidory
- 1 łyżka oleju kokosowego
- 2 średnie posiekane cebule
- 3 posiekane ząbki czosnku
- 2 ostre zielone papryczki chilli
- 0,5 łyżeczki sproszkowanego chilli
- 1 łyżeczka sproszkowanych nasion kolendry
- 2 łyżeczki sproszkowanego kminu rzymskiego
- 0,5 łyżeczki czarnej soli i odrobinę zwykłej do smaku wedle uznania
- 0,5 łyżeczki garam masala
- 1 łyżka soku z cytryny
- świeża kolendra do przybrania

Instructions

1

Bhakri przygotowujemy o tak: wymieszaj wszystkie składniki w robocie kuchennym. Odstaw ciasto na 15 minut. Po tym czasie wyrób elastyczne ciasto. Podziel je na 8 równych kawałków, z których uformuj kule. Każdą z kul rozwałkuj na płaski, okrągły placek. Rozgrzej patelnię (średni ogień). Każdy placek piecz/podprażaj z dwóch stron do pojawienia się jasnych brązowych plamek. Wtedy na patelni ugniataj bhakri kulistymi ruchami specjalną drewnianą prasą do bhakri. Jeśli jej nie masz, spróbuj ugniatać bhakri żaroodporną szklanką o gładkim spodzie. Przestań ugniatać wtedy kiedy plamki będą już złotawe i zdejmij z patelni. Nasmaruj masłem powierzchnię każdej bhakri. Będą tłuste, chrupiące i sycące.

2

Do Chana masala musisz przygotować najpierw ciecierzycę. Przez noc namocz ją w wodzie. Odsącz, umieść w garnku, zalej ją świeżą wodą i zagotuj razem z herbatą. Gotuj aż ciecierzycy będzie miękka (ok 1-1,5 godz.). Następnie przygotuj w blenderze pastę z imbiru, i zielonych chilli. Możesz dodać odrobinę wody, by otrzymać konsystencję gęstego sosu. Dorzuć pomidory i zmiel wszystko na puree. Następnie dorzuć 1/3 ugotowanej ciecierzycy - nie wylewaj wody po ugotowanej ciecierzycy- i zblenduj (ale nie na pastę, na kostkę). W wysokiej patelni rozgrzej ogień, dodaj pokrojoną cebulę, zeszklij, wmieszaj czosnek i zblendowaną pastę. Smaż tak długo aż sos odparuje i zgęstnieje i powstanie masala. Wtedy dodaj sypkie przyprawy (bez garam masala), mieszaj przez kilka minut do powstania aromatycznej i gęstej masali. Dodaj ciecierzycę. Jeśli chana masala jest zbyt gęste, dodaj wody pozostałej po gotowaniu ciecierzycy. Na sam koniec dodaj garam masala i wkrop cytrynę. Podawaj z chlebkiem bhakri i świeżą kolendrą. Smacznego!



Przygotowuję bhakri

Przygotowuję bhakriPobierz













W drodze do Mumbai. Prawdziwe szczęście jest w drobnych rzeczach
Takie rzeczy widziałam tylko w filmach

Bataty w hinduskiej przyprawie panch phoran

Bataty to jedno z moich ulubionych warzyw, których potężną moc opisywałam już wcześniej. Przypomnę tylko, że są źródłem węglowodanów, ich indeks glikemiczny wynosi 54, są bogatym źródłem witamin C, B, A, E, K oraz minerałów potasu, wapnia, sodu i fosforu.

Przyprawa panch phoran

Moja dzisiejsza propozycja to słodkie bataty, które znane są mi bardziej z kuchni amerykańskiej, jednak wspaniale łączą się z ostrym smakiem hinduskich

przypraw, o czym przekonam Was tym przepisem. Przyprawa, o której mowa, nazywa się panch phoran i jest aromatyczną przeciwwagą dla słodkich batatów. Proponuję wykonać ją samemu. Bataty podane w ten sposób są świetnym dodatkiem do mięs lub jako osobny wegetariański posiłek.

Inspiracja.



Manufaktura Ciastek i nie tylko

Składniki na 4 porcje:

- 2 bataty,
- masło klarowane,
- posiekany pęczek kolendry

Składniki na przyprawę panch phoran:

- 1 łyżeczka czarnuszki,
- 1 łyżka nasion kopru włoskiego,
- 1 łyżeczka nasion kozieradki,
- 1 łyżeczka nasion kminu,
- 1 łyżeczka brązowej gorczycy

Przyprawy wymieszaj razem i odstaw. Bataty obierz i pokrój w kostkę o wielkości 2-3 cm. Zagotuj osoloną wcześniej wodę, wrzuc do niej na 5 minut ziemniaki i gotuj przez 5 minut. Następnie odcedź.

W woku podgrzej masło klarowane, wrzuc przyprawy. Kiedy usłyszysz charakterystyczny dźwięk skwierczenia, dodaj ziemniaki i smaż razem aż ziemniaki z brzegu nabiorą lekko brązowego koloru. Smacznego!

Rozgrzewająca zupa z soczewicy i ciecierzycy

Znakomite źródło białka pochodzenia roślinnego. Uwielbiam tą zupę i zimą, i wczesną wiosną. Polecam szczególnie wtedy kiedy lato już czuć, a jeszcze go nie widać. O, tak jak dzisiaj na przykład: niby ciepło, ale jeszcze chłodno, za oknem mokro i nieprzyjemnie.



Na garnek zupy potrzebujesz:

- passata pomidorowa 1 litr,
- puszka ciecierzycy,
- puszka soczewicy,
- 3 marchewki,
- 4 łodygi selera naciowego,
- pomidorki z puszki,
- łyżeczka kminu rzymskiego, sól i pieprz wedle uznania

W garnku zagotuj na małym ogniu passatę. Warzywa pokrój na mniejsze kawałki, w kosteczkę lub w paski. Wrzuć resztę składników. Dopraw przyprawami. Gotuj na małym ogniu około 30-40 minut. Smacznego.