

Attività, ricette e altre risorse all'Asia del Sud

RICETTA: SAMOSAS

Pasta:

- 2 tazze di farina
- un pizzico di sale
- 2 cucchiaini di burro
- 2 o 3 tazze di acqua

- Setacciare la farina con l'acqua, tagliare il burro a pezzettini molto piccoli. Aggiungere acqua, un po' alla volta, finché non si forma un impasto morbido. Coprire e mettere da parte.

Ripieno:

- 1 cipolla tritata finemente
- 2 cucchiaini di olio
- 5 patate medie, bollite, sbucciate e fatte a cubetti
- 1/2 cucchiaino di curcuma
- 1/2 tazza di piselli
- Sale quanto basta
- Foglie di coriandolo tritate

- Soffriggere la cipolla nell'olio finché non diventa dorata. Aggiungere patate, curcuma, curry, piselli, sale e foglie di coriandolo; mescolare dolcemente. Cucinare a fuoco lento finché i piselli non sono teneri. Dividere l'impasto della pasta in sei o sette parti uguali. Stendere ciascuna, creando cerchi piccoli e sottili; spolverare con la farina per stendere meglio. Tagliarli a metà e mettere un cucchiaino di ripieno in ogni metà. Piegare i bordi della pasta verso il centro. Inumidire i bordi con dell'acqua e sigillare accuratamente per dare loro la forma triangolare. Scaldare l'olio per friggere e cuocere le samosas da entrambi i lati, finché non sono marroni. Colare e servire calde.

RICETTA: INSALATA DI YOGURT

- 1 tazza di yogurt
- 1/2 tazza di panna
- 1 cetriolo, tagliato
- 1 pomodoro, tagliato
- 1/2 cipolla, tagliata fine
- Sale quanto basta

► Unire gli ingredienti e servire freddo.

RICETTA: CURRY DI VERDURE

- 3 cucchiaini di olio
- 2 cipolle grandi, tritate
- 2 o 3 spicchi di aglio, tritati
- 1 cucchiaino di peperoncino
- 2 peperoni verdi, affettati
- 1/2 cucchiaino di curcuma
- 2 cucchiaini di coriandolo
- 2 pomodori grandi, tagliati
- 1 etto di verdure (carote, patate, piselli, fagioli, cavolfiori) tagliati a pezzettini
- 1 cucchiaino di zucchero di canna
- 2 cucchiaini di sale
- 1 tazza di acqua bollente
- 4 cucchiaini di succo di limone

► Saltare le cipolle e l'aglio in padella finché non diventano marroni. Aggiungere le spezie e i pomodori e continuare a cuocere, mescolando continuamente. Aggiungere il resto della verdura, zucchero e sale e mescolare bene. Aggiungere l'acqua, coprire con un coperchio e cuocere finché le verdure sono tenere. Cinque minuti prima che le verdure siano pronte, aggiungere succo di limone e continuare a cucinare finché non sono cotte. Servire con riso, dhal e chapati.

RICETTA: MIX DI MAIS E ARACHIDI SPEZIATI

Servire come antipasto o snack

- 2 cucchiaini di olio vegatel
- 1/2 tazza di mais per popcorn
- 1/2 tazza di burro
- 1 spicchio di aglio, sbucciato e schiacciato
- 1/3 tazza di mandorle sbucciate
- 1/2 tazza di anacardi senza sale
- 1/2 tazza di arachidi senza sale
- 1 cucchiaino di salsa Worcestershire
- 1 cucchiaino di curry
- 1/2 cucchiaino di peperoncino
- 1/3 tazza di uva senza semi
- Sale

► Scaldare l'olio in un pentolino; aggiungere il mais per popcorn, coprire e agitare durante la cottura a fuoco vivo dai 3 ai 5 minuti, finché i popcorn smettono di scoppiettare. Versarli in un piatto e togliere i semi non scoppiati. Sciogliere il burro, aggiungere l'aglio, le mandorle, gli anacardi e le arachidi. Mescolare con la salsa Worcestershire, il curry e il peperoncino. Cuocere a fuoco medio dai 2 ai 3 minuti, mescolando frequentemente. Togliere il pentolino dal fuoco e aggiungere i popcorn e l'uva. Salare e mescolare bene. Versare in una ciotola e servire caldo o a temperatura ambiente.

DIVERTENDOSI CON L'HINDI

■ Di seguito ci sono un po' di saluti e parole in hindi. Le vocali sono pronunciate così: ah come in "padre", ai come in "hai", ee come in "bici", eh come in "bere", ih come in "tirare", oh come in "porto", oo come in "buco", uh come in "casa". Le sillabe accentate sono scritte in maiuscolo.

Saluti	Pronuncia
• Buon sabato	• Shoob sah-BAHT
• Salve!	• NAH-mah-ste
• Per favore	• Krih-pai yah
• Grazie	• THUN-tuh-wahdh
• Prego	• THUN-tuh-wahdh
• Gesù ti ama	• Yay-soo toom-say pyar kar-tuh HAI
• Sì	• HAH
• No	• Nuh-HEE
Giorni della settimana	
• Domenica	• RUH-vee-wahr
• Lunedì	• SOHM-wahr
• Martedì	• MUHN-gol-wahr
• Mercoledì	• BOOD-wahr
• Giovedì	• GOO-roo-wahr
• Venerdì	• SOOK-wahr
• Sabato	• SUH-nee-wahr
Numeri	
• Uno	• Ayk
• Due	• Doh
• Tre	• Theen
• Quattro	• Char
• Cinque	• Pahnch
• Sei	• Chay
• Sette	• Saht
• Otto	• Aht
• Nove	• Now
• Dieci	• Thus