

غذای بدون گوشت هندی

نویسنده: نیتا مهتا

مترجم: زهرا سلیمان جدی حسینی



انتشارات پارس

سرشناسه : مهتا، نیتا - Mehta, Nita
عنوان و نام پدیدآور: غذاهای بدون گوشت هندی [نیتا مهتا]:

مترجم و تصویرگر: زهرا سادات جدی حسینی
ویراستار: هاجر حبیبی.

مشخصات ناشر: تهران: پارس، ۱۳۹۶.

مشخصات ظاهری: ۹۶ ص: مصور (بخش رنگی).

شابک: ۹۷۸-۹۶۴-۵۸۴۵-۷۲-۶

وضعیت فهرست نویسی: فیبا.

یادداشت: عنوان اصلی: Nita Mehta's South Indian Recipes, ۲۰۰۷.

موضوع: آشپزی گیاهخواران

موضوع: Vegetarian Cooking

موضوع: آشپزی هندی

موضوع: Cooking, Indian

شناسه افزوده: جدی حسینی، زهرا سادات، ۱۳۷۴-، مترجم، تصویرگر

رده بندی کنگره: ۱۳۹ / ۸۳۷TX

رده بندی دیویی: ۶۴۱ / ۶۳۱

شماره کتابشناسی ملی: ۹۲۰۵۰۰۰۰

مترجم و تصویرگر: زهرا سادات جدی حسینی

ویراستار: هاجر حبیبی

ناشر: انتشارات پارس

شابک ۹۷۸-۹۶۴-۵۸۴۵-۷۲-۶

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه / چاپ نخست

صفحه آرا: سمیه م. د.

چاپخانه: منصور

تهران - خیابان لایم نرگس - شماره ۱۳۵

تلفن: ۰۹۱۲۳۱۹۹۷۵۴

۰۹۱۲۳۰۱۰۶۳۳

Email: direct_mng@parspub.com

Web Site: www.parspub.com



انتشارات پارس

کلیه حقوق این اثر برای ناشر محفوظ است.

۲۰۰۰۰ تومان

فهرست مطالب

۷	مقدمه:
۷	نکات مهم در آشپزی جاب

سامبار و رسام

۹	پودر سامبار:
۱۱	سامبار:
۱۳	سامبار مخصوص:
۱۶	سامبار مخلوط سبزیجات و نارگیل:
۱۸	رسام گوجه ۱:
۲۰	رسام گوجه ۲:
۲۲	رسام زیره سبز و فلفل قرمز:
۲۴	رسام میسوره:

چاتنی

۲۷	چاتنی نارگیل ۱:
۲۹	چاتنی نارگیل ۲:
۳۱	چاتنی گوجه:
۳۳	چاتنی نارگیل و نعنای:

دسای

- ۳۵..... دسای ماسالا:.....
- ۳۸..... دسای ساده:.....
- ۴۰..... دسای سمولینا:.....
- ۴۲..... آدایی:.....
- ۴۴..... دسای برنج فوری:.....
- ۴۶..... دسای جوی دوسر و نخودفرنگی:.....

ایدلی

- ۴۹..... ایدلی بادام هسته‌ای و گریچه فرنگی:.....
- ۵۲..... ایدلی فوری:.....
- ۵۴..... ایدلی سمولینا:.....

وادا

- ۵۷..... وادای ماست چکیده:.....
- ۶۰..... وادای ماسالا:.....
- ۶۱..... وادای معمولی:.....
- ۶۳..... وادای سبزیجات:.....

اوپوما

- ۶۵..... اوپومای نخودفرنگی:.....
- ۶۸..... اوپومای ذرت و پیاز:.....
- ۷۰..... اوپومای ورمیشل:.....
- ۷۲..... اوپومای برنج:.....

اوتاپام و برنج

- ۷۵..... مینی اوتاپام سمولینای فوری:
- ۷۷..... اوتاپام سبزیجات:
- ۷۹..... اوتاپام مغزدار:
- ۸۱..... بوندای سیب زمینی:
- ۸۳..... برنج لیمویی:
- ۸۵..... برنج گوجه‌ای:
- ۸۷..... برنج تمبره‌ندی:

دسرها

- ۸۹..... پایاسام:
- ۹۱..... حلوائ بادام:
- ۹۳..... حلوائ آناناس:

مقدمه:

از دیرباز غذاهای جنوب هند مورد توجه مردم دنیا بوده به طوری که شهرت و محبوبیت آنها، ابتدا به شان هند و امروزه به دیگر نقاط جهان گسترش پیدا کرده است. این غذاها جوانه‌های چشایی شما را متعجب می‌سازد. استفاده از یک محدوده ادویه جات و چاشنی‌ها که هیجان و رنگ، را اضافه می‌کند - برای مثال تمبر هندی، برگ‌های کاری، بادام زمینی و نارگیل - این ادویه‌ها غذاها را به راحتی متنوع و رضایت‌بخش می‌کنند.

دستورهای غذایی در این کتاب به شما همه جزئیات دستورالعمل‌ها را گام به گام می‌دهند. در آشپزی جنوب هند شما غذاهایی را امتحان می‌کنید که سبک ولی طعمی بسیار عمیق دارند که در مدت زمان طولانی مورد آزمایش قرار گرفته و به صورت غذاهایی با کیفیت سستی درآمده اند.

نکات مهم در آشپزی جنوب هند:

- پودرهای آماده سامبار جهت استفاده در غذاهای هندی در بازار هست اما پودرهای خانگی در کنار خوش طعم بودن، ارزان‌تر هستند و در صورتی که همه ترکیبات پودر را با صبر و حوصله روی شعله آماده سازید، بسیار لذیذ خواهند بود.

برای مثال، برای تهیه یک رسام خوب هرگز گوجه فرنگی را در مخلوط کن نریزید چون یک مخلوط غلیظ گوجه به صورت ناهمگن به دست می‌آید. به سادگی گوجه‌های آب پز را از میان یک صافی رد کنید. گوجه را فشار دهید تا آب میوه آن استخراج شود.

یک قاشق چایخوری کره آب شده (گی) به سامبار داغ و رسام در هنگام سرو کردن اضافه کنید چون باعث داشتن طعم و عطر بهتری می شود.

- برنج نیم پز (یعنی برنجی را که می خواهید در غذاها استفاده کنید، کمی آن را بجوشانید تا در غذا ترد باشد).

- برای دس، دال (حبوبات - بنشن) باید طوری آسیاب شود تا به صورت کاملاً صاف،

نرم و مقداری چرب در بیاید، این کار زمان بر است، پس باید با حوصله انجام دهید.

- شما ممکن است شاخه های بعضی گیاهان را بخواهید مورد استفاده قرار دهید. برای

سالم ماندن شاخه ها، می توانید آن ها را در زیپ کیپ های پلی اتیلن قرار داده و در فریزر بگذارید تا طعم آن باقی بماند.

تصاویر زیر مورد نیاز برای آماده کردن برخی از غذاهای هندی



تالاب ایدلی



ماهیتابه ته گرد



کاسه استیل