

# **AJURVEDSKA KUVARICA**

**- odabrani recepti -**

**pripremio: Dalibor Purhmajer**

**2010.**

# SADRŽAJ

## MLEČNI PROIZVODI

*Čana* (Sir)

*Maslo* (Pročišćeni maslac)

*Dahi* (Jogurt)

## SABĐI (Jela od povrća)

*Radastan sabđi* (Karfiol i krompir u jogurtu)

*Luki Hari Matar sabđi* (Tikvice i mladi grašak)

*Masala Barbati sabđi* (Začinjena boranija)

*Damodar sabđi* (Krompir i grašak u paradajz sosu)

*Šak* (Začinjen spanać sa krompirom)

*Bađaj* (Bundeve sa sirom)

*Bandgobi Alu sabđi* (Kupus, krompir i šargarepa sa jogurtom)

*Panir Tamatar Malai* (Paradajz sa sirom)

*Bagain Alu Tarkari* (Plavi paradajz i krompir u paradajz sosu)

*Alu goranga* (Pečeni krompir)

*Upma* (Prženi griz sa graškom)

## ČAVAL (Jela od pirinča)

*Sada čaval* (Beli pirinač)

*Palak čaval* (Pirinač sa spanaćem)

*Sabđi čaval* (Pirinač sa mešanim povrćem)

*Dahi čaval* (Pirinač sa jogurtom)

*Gobi čaval* (Pirinač sa karfiolom)

*Gobi Hari Matar Kičari* (Jelo od pirinča i dala sa povrćem)

## DAL (Supe od dala)

*Tamatar dal* (Dal sa paradajzom)

*Sambar dal* (Dal sa mešanim povrćem)

## PECIVA

*Čapati* (Indijske pogačice)

*Mati* (Indijski kreker)

*Puri* (Pogačice u maslu)

*Somosa* (Punjeno pecivo)

*Kačori* (Punjene pogačice)

*Gobi Kofta* (Pržene loptice od karfiola)

*Palak Kofta* (Pržene loptice od sira i spanaća)

*Kraljevska kofta* (Pržene loptice od krompira sa punjenjem od sira)

*Alupatre*

Hleb

## SOSIVI

*Kadi sos* (Brašno od slanica sa jogurtom)

*Meta Tamatar sos* (Paradajz sos)

## **SALATE**

*Palak Raita* (Salata od spanaća)

*Bondi Raita* (Salata od brašna od slanica)

*Sabdi Salad* (Salata od mešanog povrća)

## **SLATKIŠI**

*Šrikant* (Indijski sladoled)

*Narijal* (Kokos kugle)

*Ladu* (Indijska čokolada)

*Simpli* (Kuglice od mleka u prahu)

*Sandeš* (Indijski desert od sira)

*Višnumurti* (Slatke kuglice)

*Halava*

*Narijal Halava* (Kokos halava)

*Gadar Halava* (Halava od šargarepe)

Marcipan

*Bengali Čana Pajasa* (Bengalski puding sa sirom)

*Nugat*

*Manohar*

Slatki pirinač

*Gulab džamuni*

## **ČATNI**

*Kara Seb čatni* (Zlatni čatni od jabuka)

*Alu Bokara čatni* (Čatni od šljiva sa kokosom)

*Raskara čatni* (Čatni od jagoda)

## **NAPICI**

*Lasi* (Voćni jogurt)

*Nimbu Pani* (Limunada)

*Tandai* (Mleko sa anisom)

## UVOD

Reč vegetarijanstvo, koju su 1842. godine sastavili osnivači Britanskog vegetarijanskog društva, dolazi od latinske reči *vegetus* koja znači "zdrav, svež, pun života", kao i u reči *homo vegetus* - mentalno i fizički krepka osoba. Izvorno značenje ove reči ukazuje na uravnotežen filozofski i moralni osećaj za život, a ne samo na običnu ishranu voćem i povrćem.

Većina vegetarijanaca su ljudi koji su shvatili da čovek, ukoliko želi da doprinese mirnijem društvu, mora prvo da reši problem nasilja u svom sopstvenom srcu. Stoga ne iznenađuje činjenica da su hiljade ljudi, najraznovrsnijih zanimanja, u svome traganju za istinom, postali vegetarijanci. Vegetarijanstvo je od suštinske važnosti za bolje društvo. Pod uticajem faktora koji se kreću od zdravstvenih i ekonomskih, do etičkih i religioznih, milioni ljudi širom sveta prelaze na vegetarijansku ishranu. Samo u Sjedinjenim Američkim Državama preko deset miliona ljudi smatra sebe vegetarijancima.

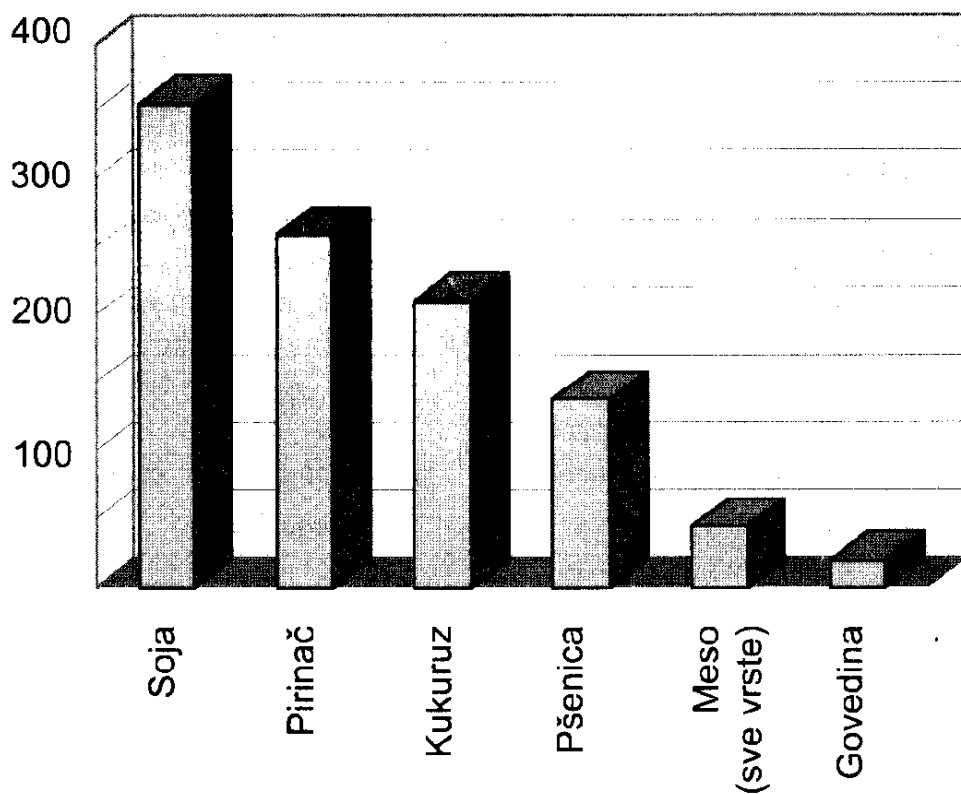
Među onima koji su se odrekli mesa su i mnoge velike osobe: Pitagora, Sokrat, Platon, Plutarh, kralj Ašoka, Leonardo da Vinči, Akbar, Ser Isak Njutn, Volter, Bendžamin Frenklin, Žan Žak Ruso, Lamartin, Ralf Valdo Emerson, Lav Tolstoj, Džordž Bernard Šo, Rabindranat Tagora, Mahatma Gandhi, Albert Ajnštajn, Nikola Tesla... zatim mnogi slavni muzičari: Majkl Džekson, Pol i Linda Mekkartni, Džordž Harison, Dejvid Kesidi, Alis Koltrein, Eni Lenoks, Krisi Haind, Stivi Vonder, model Bruk Šilds, kao i veliki sportisti: Edvard Mozes (svetski rekorder u trčanju na 400 metara sa preponama), Robert DiKostela (olimpijski šampion u maratonu) i mnogi drugi.

**Tabela 1 - TELESNA (FIZIOLOŠKA) POREĐENJA**

MESOJEDI	BILJOJEDI	ČOVEK
imaju kandže	nemaju kandže	nema kandže
bez pora na koži, izbacivanje toplote jezikom	izbacivanje toplote preko pora na koži	izbacivanje toplote preko pora na koži
oštri prednji zubi za kidanje, bez pljosnatih kutnjaka za mrvljenje	bez oštih prednjih zuba imaju pljosnate kutnjake za mrvljenje	bez oštih prednjih zuba ima pljosnate kutnjake za mrvljenje
crevni trakt dug 3 dužine tela tako da meso, koje se brzo raspada, može brzo da izađe	crevni trakt dugačak oko 10-12 dužina tela	crevni trakt dugačak oko 10-12 dužina tela
jaka hlorovodonična kiselina u stomaku, za varenje mesa	kiselina u stomaku im je 20 puta slabija nego kod mesojeda	kiselina u stomaku mu je 20 puta slabija nego kod mesojeda

Kao što se može videti iz ove tabele, čovek se po svojoj telesnoj građi i fiziološkim funkcijama može svrstati pre u biljojede nego u mesojede. Preuzeto iz tabele, iz A.D. Andrewsove knjige "Prava hrana za ljude" (Fit Food for Men), Chicago: American Hygiene Society, 1970.

2 -



Tabela

**RELATIVAN PRINOS ISKORISTIVIH PROTEINA  
PO JUTRU ZEMLJIŠTA, IZ RAZLIČITIH IZVORA HRANE**

Studija koja je izdata u knjizi "Biljna hrana za ljudsku ishranu" otkriva da hektar zasejan žitaricama daje pet puta više proteina nego hektar livade namenjen za proizvodnju mesa. Hektar boranije ili graška daje deset puta više, a spanaća dvadeset osam puta više proteina.

# MLEČNI PROIZVODI

## ČANA (Sir)

- mleko 3 l
- malo limuntusa, limunovog soka ili 7,5 dl jogurta

U odgovarajući lonac staviti mleko i kuvati na jakoj vatri povremeno mešajući. Kada mleko provri vatru smanjiti na minimum, mleko promešati dok se pena ne spusti i uz lagano mešanje polako sipati limuntus, limunov sok ili jogurt. Tada će sir početi da se odvaja i kada surutka postane svetlozelena i prozirna, isključiti vatru i ne dodavati više kiseline. U veću cediljku staviti gazu i kroz nju procediti sir, pa ga lagano isprati pod hladnom tekućom vodom. Krajeve gaze zavezati i ostaviti sir da se ocedi 50 do 60 minuta. Dobijeni sir se naziva Čana.

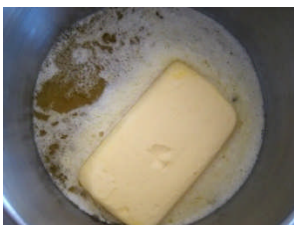


Ako se sir uvijen u gazu stavi pod teret (lonac pun vode) 45 minuta, dobijeni sir se naziva Panir.

## MASLO (Pročišćeni maslac)

- maslac 1 kg
- dobije se 800 g masla

U osušeni lonac staviti maslac i zagrevati ga na vatri najslabije jačine. Kad se maslac rastopi, nakon kraćeg vremena na površini će se pojaviti pena. Penu skupljati kašikom i odvajati je u posebnu posudu - ova pena se može koristiti umesto masla ili maslaca za mešanje testa. Maslo treba povremeno promešati da ne bi zagorelo, a penu skupljati sve dok maslo ne postane prozirno i zlatne boje. Takvo maslo skinuti s vatre, pa ga procediti kroz gustu krpu koja se koristi samo u tu svrhu. Maslo je visokokvalitetna namirnica potrebna našem telu. Moguće ga je čuvati na sobnoj temperaturi više meseci, a da se ne pokvari.



## JOGURT

- 2 l mleka
- 2 dl jogurta

Mleko staviti u lonac srednje veličine, pa ga zagrevati, povremeno mešajući, dok ne provri. Kada mleko provri, isključiti vatru i ostaviti ga da se ohladi do temperature između 40 i 45°C. Tada u mleko žicom za mućkanje umešati jogurt, lonac pokriti krpom i preko krpe staviti poklopac da bi mleko zadržalo toplotu. Tako pripremljeno mleko ostaviti na toplom mestu najmanje 6 do 7 sati.



# RECEPTI (Količine sastojaka u receptima su za 4 osobe)

## SABDI (Jela od povrća)

### RADASTAN SABDI (Karfiol i krompir u jogurtu)

- karfiol, jedna veća glavica
- krompir 1 kg
- grašak 3 dl
- paprika 1/2 kg
- badem 2 dl
- grožđice 1 dl
- kumin 1,5 m.k.
- jogurt 1/2 l
- anis 3/4 m.k.
- kurkuma 1,5 m.k.
- korijander mleveni 1 m.k.
- cimet 3/4 m.k.
- so 2m. k.
- maslo 2 v.k.
- čili 2 kom.

Karfiol iseckati na cvetove, oprati i prokuvati u vodi tako da se ne raspadne. Krompir oguliti, iseckati na kocke veličine 1 cm i duboko pržiti u maslu (videti pod maslo). Očistiti grašak i skuvati ga u vodi. Grožđice oprati i procediti. Bademe ubaciti u kipuću vodu i prokuvati nekoliko sekundi, izvaditi ih i oljuštiti. U loncu zagrejati maslo na jakoj vatri, ubaciti bademe i pržiti ih dok ne dobiju svetlo smeđu boju. Tada ubaciti kumin i anis i pržiti poklopljeno, povremeno mešajući, dok povrće ne omekša. Smanjiti vatru na srednju jačinu i ubaciti čili i asafetidu. Promešati i dodati sitno iseckanu papriku i pržiti dok paprika ne omekša. Ubaciti grožđice, malo ih pržiti i isključiti vatru. Na kraju dodati ostale začine, so, jogurt i povrće i sve dobro promešati.

### LUKI HARI MATAR SABDI (Tikvice i mladi grašak)

- tikvice 3 kom. srednje veličine izrezane na kocke
- kumin 1 m.k.
- grašak 1/2 kg, očišćen i skuvan
- kurkuma 1/2 m.k.
- korijander mleveni 1 m.k.
- čili 2 kom.
- peršun naseckan 1 v.k.
- so 2 m.k.
- maslo 1 v.k.

U loncu srednje veličine zagrejati maslo i pržiti kumin dok ne dobije smeđu boju. Nakon toga dodati čili i pržiti ga 4-5 sekundi, a zatim dodati tikvice, kurkumu i korijander. Tikvice dinstati na vatri srednje jačine. Posudu ostaviti nepoklopljenu da bi isparila suvišna voda i povremeno promešati. Kada su gotove, ubaciti prokuvani grašak, so i naseckan peršunov list. Kuvati još 2-3 minuta i skloniti sa vatre.



## **MASALA BARBATI SABDI (Začinjena boranija)**

- boranija 1,4 kg
- voda 2 dl
- kumin 1 m.k.
- gorušica 1 m.k.
- čili 1 kom.
- korijander 1 m.k.
- cimet 1 m.k.
- maslo 1,5 v.k.
- so 1,5 m.k.
- šećer 1/4 v.k.

Boraniju oprati, odstraniti krajeve i iseći na komade dužine 4 cm. U loncu srednje veličine zagrejati maslo na jakoj vatri i ubaciti kumin i gorušicu. Kada gorušica prestane da pucketa ubaciti čili i mešajući pržiti 3-4 sekunde. Zatim dodati boraniju, promešati i dinstati poklopljeno na laganoj vatri. Da boranija ne bi zagorela može se povremeno dodati malo vode. Kad boranija omekša, skinuti poklopac i kuvati dok voda ne ispari. Na kraju dodati ostale sastojke, dobro promešati i skinuti sa vatre.

## **DAMODAR SABDI (Krompir i grašak u paradajz sosu)**

- krompir 3/4 kg oguljen i iseckan na kocke od 1,5 cm
- cimet 3/4 m.k.
- grašak 4 dl
- paradajz 2 kg, jako zreo
- badem 2 dl
- kumin 1,5 m.k.
- gorušica 1 m.k.
- kurkuma 1/2 m.k.
- korijander 1/2 m.k.
- karanfilčić mleveni 1/3 m.k.
- šećer 1 v.k.
- so 2,5 m.k.
- maslo 1,5 v.k.

Pripremiti dve posude za kuvanje i u jednu staviti krompir, a u drugu grašak. Preliti ih vodom, poklopiti i kuvati na jakoj vatri. Badem ubaciti u kipuću vodu, kuvati desetak sekundi, pa ga oljuštiti. Paradajz oprati, oguliti i iseckati na kockice. U loncu srednje veličine zagrejati maslo na jakoj vatri i kada je maslo vruće ubaciti kumin i gorušicu, poklopiti i smanjiti vatru na srednju jačinu. Kad gorušica prestane da pucketa ubaciti paradajz, ostale začine, šećer i so i kuvati poklopljeno dok se paradajz ne pretvori u sos, povremeno mešajući. Na kraju dodati skuvan krompir, grašak i bademe, kuvati još 1-2 minuta i skloniti sa vatre.

## **ŠAK (Začinjeni spanać sa krompirom)**

- spanać 1,5 kg
- krompir 1/3 kg
- fenel 1 m.k.
- asafetida 1/2 m.k.
- đumbir u prahu 1/2 m.k.
- kurkuma 1/2 m.k.
- čili 1,5 kom.
- so 1,5 m.k.
- maslo 1 v.k.
- sok od limuna

Očistiti spanać i dobro ga oprati. U loncu srednje veličine zagrejati maslo na jakoj vatri. Na vruće maslo ubaciti fenel i pržiti ga dok ne dobije zlatnu boju. Smanjiti vatru na srednju jačinu, dodati čili i asafetidu. Pržiti nekoliko sekundi i dodati spanać. Dobro promešati i poklopiti. Kuvati, povremeno mešajući, dok listovi ne omekšaju. Krompir ispržiti u puno masla i dodati ga gotovom spanaću. Na kraju dodati džindžer, kurkumu, so i limunov sok. Dobro promešati i skloniti sa vatre.

## **BADAJ (Bundeva sa sirom)**

- bundeva 1 kg
- sir čana 400 g
- rimski kim 2 m.k.
- origano 1 m.k.
- maslo 1 v.k.
- kurkuma 1,5 m.k.
- cimet 1,5 m.k.
- so 2 m.k.
- šećer 1/2 m.k.

Iseći bundevu na kriške, odstraniti koru i mekani deo iseći na kocke veličine 2 cm. Sir čanu izmrviti u komadiće. U loncu srednje veličine zagrejati maslo na jakoj vatri, dodati kim i poklopiti. Kad kim dobije boju, dodati origano, nakon 2 sekunde bundevu i tada na laganoj vatri pržiti povremeno mešajući. Ako bundeva zagoreva, dodati 2 kašike vode. Kad bundeva omekša, ubaciti čanu, kurkumu, cimet, so i šećer. Dobro promešati i skloniti sa vatre.

## **BANDGOBI ALU SABDI**

### **(Kupus, krompir i šargarepa sa jogurtom)**

- kupus 2 srednje glavice
- krompir 1/2 kg
- šargarepa 1/2 kg
- jogurt 3 dl
- rimski kim 3 m.k.
- anis 3/4 m.k.
- so 2,5 m.k.
- fenel 3/4 m.k.
- gorušica 1 m.k.
- đumbir u prahu
- čili 2 kom.
- kurkuma 1 m.k.
- maslo 1,5 v.k.

Kupus oprati, iseći ga na četvrtine, odstraniti koren i iseckati na komade širine 2 cm. Krompir i šargarepu iseckati na male kocke i ispržiti na maslu. U loncu zagrejati maslo, ubaciti fenel i kada dobije zlatnu boju ubaciti rimski kim, anis i gorušicu i lonac poklopiti. Pržiti na vatri srednje jačine dok gorušica ne prestane da pucketa. Zatim dodati čili i đumbir i kratko pržiti. Ubaciti kupus i dinstati ga na malo vode. Povremeno mešati i kada kupus omekša dodati kurkumu, krompir, so i šargarepu. Pre serviranja dodati jogurt i još jednom dobro promešati.

## **PANIR TAMATAR MALAI (Paradajz sa sirom)**

- sir panir 500 g.
- paradajz 2 kg (iseckan na osmine)
- sok od 1/2 limuna
- jogurt 2 dl
- maslo 1 v.k.
- rimski kim 1,5 m.k.
- kurkuma 1 m.k.
- so 2 m.k.
- biber 1/2 m.k.
- malo peršunovog lista

Sir panir izmrviti u komadiće. U loncu na jakoj vatri zagrejati maslo, ubaciti rimski kim, smanjiti vatru i lagano ga pržiti dok ne potamni. Ubaciti iseckani paradajz i lagano ga pržiti. Na kraju dodati sir panir, ostale začine, jogurt i limunov sok.

## **BAGAIN ALU TARKARI**

### **(Plavi paradajz i krompir u paradajz sosu)**

- krompir 1/2 kg
- plavi paradajz 1/2 kg
- paradajz 1 kg
- rimski kim 1,5 m.k.
- gorušica 1 m.k.
- asafetida 1/4 m.k.
- lovorov list 2 kom.
- maslo 1,5 v.k.
- đumbir u prahu 1 m.k.
- kurkuma 1,5 m.k.
- cimet 1 m.k.
- biber 3/4 m.k.
- so 3 m.k.
- šećer 1/2 v.k.
- čili 2 kom.

Oguliti krompir, iseckati ga na kocke i ispržiti ga u puno masla. Paradajz oprati, staviti ga celog u kipuću vodu, a nakon 3 minuta ga izvaditi i lagano oguliti kožicu. Oguljeni paradajz iseckati na kockice. U loncu srednje veličine zagrijati maslo na jakoj vatri i ubaciti gorušicu. Poklopiti lonac i pržiti začine na vatri srednje jačine, povremeno mešajući. Kad gorušica prestane da pucketa, ubaciti rimski kim, čili, lovor, asafetidu i cimet, tim redosledom. To sve promešati i kad lovor potamni ubaciti paradajz. Iseckati patlidžan na kockice veličine 1,5 cm ispržiti ga u dubokom ulju ili maslu, na jakoj vatri dok ne dobije tamno braon boju. Zatim u paradajz dodati ostale začine, prženi patlidžan i prženi krompir i sve dobro promešati.

## **ALU GORANGA (Pečeni krompir)**

- sir panir 1/2 kg
- krompir 10 komada srednje veličine
- jogurt 1/4 l pomešan sa 1 m.k. kurkume
- timijan 1/2 m.k.
- so 3 m.k.
- mleveni biber 1 m.k.
- korijander mleveni 3 m.k.
- maslac 50 g

Krompir oguliti i narezati na listiće debljine 3 mm. Sir panir izmrviti u komadiće, dodati sve ostale sastojke i to pomešati. Tu smesu staviti u dublji pleh za pečenje i u prethodno zagrejanom rerni peći na 250°C. Kada krompir omekša i dobije smeđu boju, Goranga je gotov.

## **UPMA (Prženi griz sa graškom)**

- griz 125 g
- maslac 125 g
- grašak 3 dl
- maslo 1,5 v.k.
- rimski kim 2/3 m.k.
- anis 2/3 m.k.
- voda 6 dl
- fenegrik 1/2 m.k.
- origano 1 m.k.
- čili 2 kom.
- kurkuma 1 m.k.
- sok od jednog limuna
- so 2 m.k.

U loncu srednje veličine na laganoj vatri rastopiti maslac i dodati griz. Pržiti, često mešajući, dok ne dobije tamno smeđu boju. U drugoj posudi zagrijati maslo, pa ubaciti rimski kim i anis. Kad potamne, dodati fenegrik, čili i origano, pržiti nekoliko sekundi i zatim dodati vodu, grašak i kurkumu. Kuvati poklopljeno dok grašak ne omekša. U vrući griz pažljivo sipati grašak i vodu, pazeći da nas ne opeče velika količina pare koja će izaći iz lonca. Još nekoliko minuta kuvati na laganoj vatri neprestano mešajući, dodati limunov sok i skloniti sa vatre.

## ČAVAL (Jela od pirinča)

### SADA ČAVAL SADA ČAVAL (Beli pirinač)

- pirinač (tajlandski) 3 dl
- voda 1/2 l
- so 1 m.k.
- maslac 2 v.k.

Pirinač oprati u 3 dl vode lagano je trljajući prstima, procediti je kroz cediljku i ostaviti da se suši 20 minuta. U loncu od 2 l rastopiti maslac na laganoj vatri, dodati osušeni pirinač, pa ga pržiti dok ne postane malo proziran i rastresit. Tada uliti vodu, dodati so, poklopiti i pojačati vatru. Kad pirinač počne da vri, vatru ponovo smanjiti na minimum i tako kuvati 10-15 minuta, ili dok pirinač ne upije svu vodu. Varjačom razmaknuti pirinač i ako na dnu nema vode, isključiti vatru. Pirinač ostaviti otklopljen 10 minuta i lagano promešati.

### PALAK ČAVAL (Pirinač sa spanaćem)

- pirinač (tajlandski) 3 dl
- spanać 1/4 kg
- kikiriki 100 g
- voda 1/2 l
- maslac 2 v.k.
- korijander 1 m.k.
- biber mleveni 1/2 m.k.
- so 1,5 m.k.

Pirinač oprati u 3 dl vode lagano je trljajući prstima, procediti ga kroz cediljku i ostaviti da se suši 20 minuta. Spanać očistiti, oprati i iscediti, a zatim ubaciti u kipuću vodu da omekša. Nakon toga ga procediti kroz cediljku, isprati pod mlazom hladne vode i sitno iseckati. Kikiriki ravnomerno ispeći u tiganju na laganoj vatri, oljuštiti ga i samleti u mašini za mlevenje na sitne komadiće. U loncu srednje veličine rastopiti maslac na laganoj vatri, dodati osušeni pirinač, pojačati vatru, pa pirinač pržiti dok ne postane malo proziran i rastresit. Tada uliti vodu, so, spanać, korijander i mleveni biber. Lonac poklopiti i kada pirinač provri, smanjiti vatru na minimum. Tako kuvati 10-15 minuta, ili dok pirinač, ne upije svu vodu. Varjačom razmaknuti pirinač i, ako na dnu nema vode, isključiti vatru. Pirinač ostaviti otklopljen 10 minuta, a tada dodati kikiriki i lagano promešati.

### SABĐI ČAVAL (Pirinač sa mešanim povrćem)

- razno povrće (krompir, boranija, karfiol, grašak, tikvice, itd.) 3/4 kg, iseckano na kockice veličine 1,5 cm; prženo ili kuvano
- pirinač (tajlandski) 3 dl
- maslo 1 v.k.
- maslac 2 v.k.
- rimski kim 1,5 m.k.
- karanfilčić 3 kom.
- lovorov list 2 kom.
- čili 2 kom.
- cimet 1/2 m.k.
- biber u zrnu 3/4 m.k.
- so 2 m.k.
- voda 1/2 l

Pirinač oprati u 3 dl vode lagano ga trljajući prstima, procediti ga kroz cediljku i ostaviti ga da se suši 20 minuta. U loncu srednje veličine zagrejati maslo na jakoj vatri, ubaciti rimski kim i, mešajući ga, pržiti dok ne dobije zlatno-smeđu boju. Tada dodati karanfilčić, lovorov list i čili i pržiti još 5-6 sekundi. Smanjiti vatru, dodati maslac i pirinač lagano pržiti dok ne postane malo prozirna i rastresita. Tada dodati vodu, 1 m.k. soli, cimet i biber, lonac poklopiti, pojačati vatru i kad pirinač provri, vatru smanjiti na minimum. Nakon 10-15 minuta varjačom razmaknuti pirinač i,

ako na dnu nema vode, isključiti vatru. Pirinač ostaviti otklopljen 10 minuta, dodati povrće, preostalu so i lagano promešati.

### **DAHI ČAVAL (Pirinač sa jogurtom)**

- pirinač (tajlandski) 3 dl
- voda 1/2 l
- maslac 2 v.k.
- so 1 m.k.
- jogurt 3/4 l
- đumbir u prahu 1,5 m.k.

Oprati pirinač u 3 dl vode lagano ga trljajući prstima i procediti ga kroz cediljku. U loncu srednje veličine zagrijati vodu, kad proključa ubaciti pirinač, maslac i so, poklopiti i smanjiti vatru na minimum. Nakon 10 minuta, ili kada pirinač upije svu vodu, varjačom razmaknuti pirinač. Ako na dnu nema vode, isključiti vatru, pirinač ostaviti otklopljen 10 minuta, dodati hladan jogurt i đumbir i dobro promešati. Rashladiti u frižideru i servirati.

### **GOBI ČAVAL (Pirinač sa karfiolom)**

#### *Za karfiol:*

- kokosovo brašno 2 dl
- čili mleveni 1/2 m.k.
- đumbir u prahu 1 m.k.
- jogurt 1/2 l
- karfiol 1 kg opran i rastavljen na cvetove
- kurkuma 1 m.k.
- so 1,5 m.k.
- biber mleveni 1/4 m.k.
- maslo 2 v.k.

#### *Za pirinač:*

- pirinač (tajlandski) 3 dl
- maslo 1 v.k.
- maslac 2 v.k.
- rimski kim 1,5 m.k.
- gorušica 1/2 m.k.
- lovorov list 2 kom.
- voda 1/2 l
- so 1 m.k.
- šećer 1/2 v.k.
- kardamom 1/2 m.k.

#### Pripremanje karfiola:

Pomešati kokosovo brašno, čili, đumbir, jogurt, kurkumu, so i biber u posudi za mešanje. U tiganju zagrijati maslo i poklopljeno pržiti karfiol na vatri srednje jačine, povremeno mešajući. Kada karfiol dobije smeđe tačke i postane srednje jačine, povremeno mešajući. Kada karfiol dobije smeđe tačke i postane veoma mek, pomešati ga sa ostalim sastojcima u posudi za mešanje.

#### Pripremanje pirinča:

Pirinač oprati u 3 dl vode lagano je trljajući prstima, procediti je kroz cediljku i ostaviti da se suši 20 minuta. U loncu srednje veličine zagrijati maslo na jakoj vatri, ubaciti rimski kim i gorušicu, promešati i poklopiti. Kada gorušica prestane da pucketa, smanjiti vatru, dodati lovor, pržiti nekoliko sekundi, a zatim dodati maslac i pirinač. Pirinač pržiti na vatri srednje jačine dok ne postane malo proziran i rastresit, ubaciti so, šećer, vodu i kardamom, poklopiti i kuvati na jakoj vatri dok ne provri. Tada smanjiti vatru na minimum i kuvati 10-15 minuta, ili dok pirinač ne upije svu vodu. Varjačom razmaknuti pirinač ako na dnu nema vode, skloniti ga sa vatre. Pirinač ostaviti otklopljen 10 minuta, dodati pripremljeni karfiol i sve dobro promešati.

## **GOBI HARI MATAR KIČARI**

### **(Jelo od pirinča i dala sa povrćem)**

- dal 1,5 dl
- voda 6 dl
- kurkuma 1 m.k.
- đumbir 1,5 m.k.
- karfiol 1 manja glavica
- pirinač (tajlandski) 1,5 dl
- rimski kim 2 m.k.
- origano 1 m.k.
- čili 2 kom.
- grašak 1,5 dl očišćen i skuvan
- maslo 1,5 v.k.
- so 2 m.k.
- maslac 1 v.k.
- fenegrik 1/2 m.k.

Oprati dal u mlakoj vodi trljajući ga prstima. U lonac srednje veličine sipati dal, vodu, kurkumu i đumbir i origano, poklopiti i kuvati na jakoj vatri. Kada proključa, smanjiti na vatru srednje jačine. Karfiol rastaviti na cvetove i dodati ga u dal i vodu kada je dal polu-kuvan. Oprati pirinač u tri vode trljajući ga prstima; dodati ga dalu i karfiolu kad su kuvani. Povremeno mešajući paziti da pirinač ne zagori i, ako je potrebno, doliti malo vode. Kad je pirinač kuvan (ne sme da se raspadne), a kičari još uvek malo tečan, skinuti sa vatre i ostaviti poklopljeno. U tiganju zagrejati maslo na jakoj vatri, dodati rimski kim, fenegrik i čili i pržiti dok ne dobije smeđu boju. Tada skloniti sa vatre i to ubaciti u kičari. Dodati grašak, so i maslac i sve dobro izmešati.

## **DAL (Supe od DALA - žutog graška)**

### **TAMATAR DAL (Dal sa paradajzom)**

- dal 150 g
- voda 1,5 l
- kurkuma 1 m.k.
- paradajz 5 kom.
- rimski kim 1,5 m.k.
- fenegrik 1 m.k.
- đumbir u prahu
- lovorov list 2 kom.
- čili 2 kom.
- so 2 m.k.
- šećer 1 v.k.
- maslo 1,5 v.k.
- asafetida 1/2 m.k.

Dal oprati u mlakoj vodi trljajući ga prstima i staviti u lonac srednje veličine sa vodom, kurkumom, đumbirom i 1,5 v.k. masla. Lonac poklopiti, kuvati na jakoj vatri i kad provri vatru smanjiti na srednju jačinu. U tiganju zagrejati preostalo maslo, dodati rimski kim i pržiti ga mešajući dok ne dobije smeđu boju. Smanjiti vatru, dodati fenegrik, lovor, asafetidu i čili, pržiti još 7-8 sekundi i u to ubaciti očišćen i na četvrtine iseckan paradajz. Paradajz tako pržiti dok ne omekša, dodati mu šećer i so, pa sve ubaciti u dal. Kuvati još 5 minuta i servirati toplo uz beli pirinač.

### **SAMBAR DAL (Dal sa mešanim povrćem)**

- dal 150 g
- voda 1,5 l
- kurkuma 1 m.k.
- povrće (šargarepa, krompir, boranija, grašak i tikvice) 3/4 kg.
- kokosovo brašno 3 v.k.
- gorušica 1 m.k.
- đumbir u prahu
- rimski kim mleveni 2 m.k.
- korijander mleveni 2 m.k.
- čili 2 kom.
- so 2,5 m.k.
- maslo 1,5 v.k.

Dal oprati u mlakoj vodi trljajući ga prstima. Zatim ga staviti u lonac srednje veličine sa vodom, dodati đumbir u prahu, kuvati na jakoj vatri i kada provri, smanjiti vatru na srednju jačinu. Povrće oprati i iseckati na kockice. U drugom loncu zagrejati preostalo maslo, ubaciti gorušicu i lonac poklopiti. Kad gorušica prestane da pucketa, ubaciti čili, pržiti ga 4-5 sekundi, a zatim dodati kokos i povrće. Sve to dinstati na vatri srednje jačine, povremeno mešajući (ako je potrebno dodati malo vode). Kad je povrće polukuvano, dodati mu kuvani dal, so i ostale začine, pa nepoklopljeno kuvati sve dok povrće potputio ne omekša.

# PECIVA

## ČAPATI (Indijske pogačice)

- brašno 1/2 kg (2/3 crnog, 1/3 belog)
- mlaka voda oko 2 dl
- so 1,3 m.k.
- maslac 2 v.k.

Pomešati brašno i so u velikoj posudi i polako dodavati vodu, mešajući rukom dok se ne dobije mekano testo. Premestiti testo na radnu površinu i mesiti ga 6-8 minuta dok ne postane glatko i ravnomerno, a zatim ga umotati u vlažnu krpu i ostaviti da stoji 1/2 sata. Kada je testo spremno, zagrijati tiganj na vatri srednje jačine, a testo podeliti na 15 kuglica jednake veličine.

Svaku kuglicu uvaljati u malo belog brašna i oklagijom napraviti pogačice debljine 2 mm. Dlanovima otresti suvišno brašno sa čapatija i staviti ga u tiganj. Kada se na površini čapatija pojave mali mehurići, okrenuti ga na drugu stranu i peći dok ne počne da se naduvava. Tada hvataljkama izvaditi čapati iz tiganja i držati ga na otvorenom plamenu nekoliko sekundi, dok se ne naduva kao lopta. Peći obe strane čapatija dok ne dobiju crne tačkice. Čapati treba biti potpuno pečen (bez vlažnih mesta). Istisnuti vazduh iz čapatija hvataljkama i jednu stranu premazati sa malo maslaca. Servirati toplo uz belu pirinač i dal.

## MATI (Indijski kreker)

- brašno, prosejano, 350 g (pola crnog, pola belog)
- maslac ili maslo 2 v.k.
- mlaka voda oko 2 dl
- so 1,5 m.k.
- susam 2 v.k.
- prašak za pecivo 1/2 m.k.

U velikoj posudi pomešati brašno, susam, so i prašak za pecivo. Utrljati maslo ili maslac u brašno, polako dodavati vodu i umesiti mekano i glatko testo. Zatim ga nekoliko minuta odložiti na stranu. Za to vreme posudu napuniti sa 2/3 masla (vidi: duboko prženje) i staviti na umerenu vatru da se maslo zagreje. Oklagijom testo izvaljati na debljinu do 1 cm i oštrom nožem ga izrezati na rombove ili pravougaonike dužine 5 cm. Maslo je dovoljno vruće kada mala kuglica od testa koja se ubaci u njega nakon 1-2 sekunde ispliva na površinu. Ubaciti matije u maslo i pržiti ih dok ne dobiju zlatno-smeđu boju sa obe strane. Za vreme pečenja kašikom sa prorezima potiskivati matije u maslo. Matije izvaditi i staviti ih u cediljku da se ocede od masla.

## PURI (Pogačice u maslu)

- belo brašno 250 g
- prosejano crno brašno 100 g
- so 3/4 m.k.
- maslac ili maslo 1 v.k.
- topla voda 1,5 dl, ili jogurt

U posudu za mešanje staviti brašno i so, pa rukama utrljati maslac ili maslo. Polako dodavati vodu mešajući rukama dok se ne dobije glatko i tvrdo testo. Testo staviti na radnu površinu, ruke premazati maslo i mesiti 6-8 minuta, dok ne postane ravnomerno. Pokriti ga vlažnom krpom i ostaviti da stoji na toplom mestu 1/2 sata. Posudu za prženje napuniti sa 2/3 masla i zagrijati na jakoj vatri. U međuvremenu testo podeliti na 15 jednakih kuglica, pa na glatkoj radnoj površini



oklagijom napraviti tanke pogačice debljine 3 mm. Kada maslo počne da dimi, smanjiti vatru na srednju jačinu. Staviti puri u maslo i kada počne da izlazi na površinu, lagano ga, kašikom sa prorezima, potiskivati dok se ne naduva kao balon. Puri pržiti sa obe strane do zlatno-smeđe boje, izvaditi iz masla i staviti u cediljku da se ocedi.

## SOMOSA (Punjeno pecivo)

Smesa za punjenje:

- 1 karfiol srednje veličine
- sir čana od 3 l mleka
- kokos 2 m.k.
- so 2 m.k.
- kurkuma 1 m.k.
- đumbir 1 m.k.
- cimet 1/2 m.k.

Testo:

- belo brašno 300 g
- crno brašno prosejano 100 g
- jogurt ili topla voda 1,5 dl
- maslo ili maslac 100 g
- so 2 m.k.

Prvo umesiti testo tako što se pomešaju brašno i so, pa prstima utrljati maslo ili maslac. Onda polako dolivati jogurt ili vodu i rukom mešajući umesiti tvrdo testo. Testo staviti na radnu površinu, mesiti 5-6 minuta dok ne postane glatko i ravnomerno, te ostaviti na toplom da stoji pokriveno 1/2 sata. U međuvremenu karfiol oprati, rastaviti ga na cvetove i narendati na najveće otvore na rendalici. U posudi srednje veličine zagrejati maslo na srednjoj vatri, ubaciti kokos i cimet, kratko pržiti i ubaciti narendani karfiol. Povremeno mešajući, pržiti karfiol 2-3 minuta, dodati malo vode, poklopiti i dinstati na vatri srednje jačine dok karfiol ne omekša. Kad je karfiol gotov u njemu ne sme biti vode. Onda dodati sir, ostale začine, sve dobro promešati i skloniti sa vatre. Od testa praviti kuglice prečnika 3 cm i oklagijom izvaljati tanke okrugle pogačice. U sredinu izvaljane pogačice staviti 1 v.k. smese za punjenje, testo presaviti na pola i viljuškom zatvoriti. Somose pržiti u puno masla na vatri srednje jačine dok ne dobiju zlatno-smeđu boju. Izvaditi ih kašikom sa prorezima i ostaviti u cediljki 3-4 minuta.

## KAČORI (Punjene pogačice)

Smesa za punjenje:

- dal 150 g
- rimski kim 1/2 m.k.
- čili mleveni 1/2 m.k.
- so 1 m.k.
- mirođija 1 v.k.
- kurkuma 1 m.k.
- biber mleveni 1/2 m.k.
- fenel mleveni 1 m.k.
- korijander mleveni 1,5 m.k.
- malo vode

Testo:

- belo brašno 400 g
- maslo ili maslac 100 g
- so 1,5 m.k.
- jogurt ili mlaka voda 2 dl

Dal oprati u mlakoj vodi trljajući ga prstima. U loncu srednje veličine zagrejati maslo i kad je maslo vruće, ubaciti rimski kim, pa ga pržiti povremeno mešajući, dok ne dobije blago smeđu boju. Smanjiti vatru, nakon 4-5 sekundi dodati oprani dal i sve ostale začine. Tada pojačati vatru i doliti dovoljno vode da prekrije dal. Poklopljeno kuvati i kad dal provri, smanjiti vatru. Povremeno mešajući i dolivajući vodu, kuvati dal dok potpuno ne omekša. Na kraju dal mora biti suv - ne sme

biti vode! Kuvani dal izgnječiti tako da se dobije što finija smesa (pire) i dodati mirođiju. U posudi za mešanje pomešati brašno i so, pa prstima utrljati maslo ili maslac. Lagano dolivati jogurt ili vodu i rukama mesiti dok ne dobijemo meko testo. Testo staviti na radnu površinu i mesiti 5-6 minuta dok ne dobijemo meko i glatko testo koje se ne lepi za ruke. Ostaviti testo da stoji pokriveno oko 1/2 sata. Od testa napraviti kuglice veličine 3 cm i u sredini kuglice prstima napraviti udubljenje. U udubljenje staviti 1/2 v.k. smese, krajeve testa prevući preko smese i prstima potpuno zatvoriti testo. Dlanovima blago spljoštiti kuglu i napraviti pogačice veličine 6-7 cm. Na slabu vatru staviti maslo za prženje i u još hladno maslo položiti kačorijske. Nakon 5 minuta kačorijske će isplivati na površinu i početi da se naduvavaju - tada malo pojačati vatru. Kačorijske povremeno okretati da bi se ravnomerno ispekli. Svaki pet minuta malo pojačavati vatru. Kačorijske se prže 20 minuta i ako su uspeli biće krekavi i ostaće naduvani dugo vremena nakon prženja.

### **GOBI KOFTA (Pržene loptice od karfiola)**

- karfiol 1 velika glavica
- brašno od slanica ili belo brašno 1 v.k.
- korijander mleveni 3 m.k.
- đumbir 1 m.k.
- kurkuma 1 m.k.
- rimski kim mleveni 2 m.k.
- cimet 1 m.k.
- prašak za pecivo 1/4 m.k.
- so 1,5 m.k.

Karfiol oprati, rastaviti u cvetove i narendati na najsitnije otvore rendalice i malo posoliti. Ostaviti da stoji 10 minuta, rukama istisnuti što veću količinu vode da karfiol ostane suv. Pomešati ga sa svim ostalim sastojcima i praviti kuglice veličine 1,5 - 2 cm. U posudi za prženje zagrejati maslo i ubaciti kofte jednu po jednu u razmaku od 10 sekundi. Vatra treba da bude jaka da se kofte ne bi raspadale. Ako je vatra prejaka, kofte će ostati sirove. Kašikom sa prorezima lagano ih okretati i potiskivati prema dnu, kako bi dobile ravnomernu crveno-smeđu boju. Izvaditi kofte i ostaviti ih da se ocede 3-4 minuta. Kofte se mogu servirati uz soseve ili jogurt pomešan sa malo soli i garam masale.

### **PALAK KOFTA (Pržene loptice od sira i spanaća)**

- sir panir 1/2 kg
- mleveni rimski kim 1/2 m.k.
- spanać očišćen i skuvan 1/4 kg
- brašno od slanica 1 v.k.
- prašak za pecivo 1/4 m.k.
- so 1,3 m.k.
- mleveni anis 1/2 m.k.
- sezam 1 m.k.
- kurkuma 1 m.k.
- cimet 1,5 m.k.
- biber mleveni 1/2 m.k.

Spanać oprati, ocediti i krupno naseckati. Sir panir izgnječiti u glatku smesu, pomešati sa ostalim sastojcima i praviti kuglice veličine 2 do 3 cm. U posudi za prženje zagrejati maslo na jakoj vatri i kofte ubacivati jednu po jednu u razmaku od 10 sekundi. Ako se kofte raspadaju, treba ih pržiti na jačoj vatri. Kašikom sa prorezima kofte lagano okretati i potiskivati prema dnu kako bi dobile ravnomernu crveno-smeđu boju. Izvaditi kofte i ostaviti da se ocede 34 minuta. Servirati uz META TAMATAR SOS ili jogurt pomešan sa solju i iseckanim peršunovim listom.

## **KRALJEVSKA KOFTA**

### **(Pržene loptice od krompira sa punjenjem od sira)**

- krompir 1 kg
- spanać 20-tak listova
- mleveni korijander 1 v.k.
- biber
- sezam 2 v.k.
- sir panir 300 gr (videti recept)
- so 2 m.k.
- aleva paprika 1 v.k.
- brašno 100 gr.
- voda

Obariti krompir u ljusci, oljuštiti ga i izgnječiti kao za pire (nipošto ne dodavati vodu). Dodati 1 i po kašičicu soli, korijander i alevu papriku. Obariti spanać. Umesiti sir sa ostatkom (1/2 kašičice) soli i malo bibera. Napraviti kuglice od sira, omotati ih listovima spanaća, zatim ih omotati krompirom i napraviti kugle.

Napraviti testo od brašna, vode, sezama, korijandera i soli, gusto kao za palačinke. Uvaljati kugle u testo i pržiti na jakom ulju dok ne porumene. Uvaljati kugle u testo i pržiti na jakom ulju dok ne porumene. Servirati toplo.

## **ALUPATRE**

Testo:

- belo brašno 300 g
- crno brašno prosejano 100 g
- jogurt ili topla voda 1,5 dl
- maslo ili maslac 100 g
- so 2 m.k.

Punjenje:

- krompir 1 kg
- mleveni korijander 1 v.k.
- biber
- so 2 m.k.
- aleva paprika 1 v.k.
- sezam 50 gr. (nije obavezno)

Obariti krompir u ljusci, oljuštiti ga i izgnječiti kao za pire (nipošto ne dodavati vodu). Dodati 1 i po kašičicu soli, korijander i alevu papriku. Napraviti testo kao za somose, razvaljati na stolu kvadrat od testa i sipati smesu od krompira preko celog kvadrata. Utapkati rukom. Uviti u rolat i iseći na kolotove debljine 2 cm. Kolotove posuti sezamom i pržiti u dubokom i vrelom ulju dok ne porumene. Servirati toplo.

## **HLEB**

- brašno crno 660 gr
- brašno belo 340 gr.
- šećer 1 v.k.
- voda po potrebi
- kvasac 20 gr
- so 2 1/2 m.k.
- maslac 50 gr. (ili ulje kao zamena)
- sezam 2 v.k.

Izmešati belo i crno brašno, so, pola šećera i maslac. Dodati pripremljen kvasac i vodu (voda treba da bude mlaka, oko 40 stepeni) i umesiti srednje tvrdo testo, prvo u posudi, pa posle mešati na stolu dok testo ne bude glatko (bez grudvica). Vratiti smesu u isti posudu gde smo je mešali i staviti na toplo mesto da se testo digne (prekriti čistom krpom). Posle oko jednog sata, oblikovati u veknu, staviti u posudu u kojoj će se peći, preliti mešavinom od malo vode i brašna (da se sezam može zalepiti), posuti sezamom i ostaviti na toplom mestu da se diže dok ne bude veoma meko,

oko 45 minuta ako je prostorija topla. Peći na 180 stepeni. Kad dobije zlatno smeđu boju (nakon oko 45 minuta), izvući iz pećnice, izvaditi iz posutle i umotati u vlažnu krpu.

Priprema kvasca: u posudi izmešati kvasac, pola šećera, kašičicu brašna i vode toliko da postane kašasta masa. Dobro promešati i staviti na toplo mesto da se digne.

# SOSVI

## KADI SOS (Brašno od slanica sa jogurtom)

- brašno od slanica 150 g
- jogurt 1,5 l
- kurkuma 1 m.k.
- đumbir 1 m.k.
- so 1 m.k.
- gorušica 2 m.k.
- asafetida 1/2 m.k.
- čili 2 kom.

U odgovarajući lonac staviti jogurt, brašno od slanica, đumbir, kurkumu i so, pa dobro promešati žicom za mućkanje da se dobije glatka smesa. Smesu staviti na vatru srednje jačine, mešati da ne zagori, a nakon što provri kuvati još 45 minuta, pa skinuti sa vatre. U tiganju zagrejati maslo i kada je maslo vruće ubaciti gorušicu i poklopiti. Kad gorušica prestane da pucketati, ubaciti asafetidu i čili, pržiti još 7-8 sekundi, zatim začine ubaciti u sos i dobro promešati. Sos uvek treba držati poklopljenim da se ne bi stvarala kora na površini. U zavisnosti od kvaliteta i gustine jogurta i brašna, može doći do razlike u gustini sosa. Ako je sos prerediti onda ukuvati još malo brašna.

## META TAMATAR SOS (Paradajz sos)

- paradajz 2 kg očišćen i iseckan na kockice
- fenel 1/2 m.k.
- rimski kim 1 m.k.
- sezam 1 m.k.
- lovorov list 1 kom
- so 1,5 m.k.
- čili 3 kom.
- kurkuma 1/4 m.k.
- grož, dice 50 g
- šećer 1 v.k.
- cimet 1/4 m.k.

U loncu srednje veličine zagrejati maslo, ubaciti fenel, rimski kim, sezam i pržiti povremeno mešajući dok sezam ne dobije tamnu boju. Dodati cimet i lovor; tada smanjiti vatru, ubaciti čili i nakon nekoliko sekundi ubaciti paradajz i kurkumu. Kuvati poklopljeno dok se paradajz ne pretvori u sos, a 2 minuta pred kraj dodati oprane groždice, šećer i so.

## **SALATE**

### **PALAK RAITA (Salata od spanaća)**

- spanać 1,5 kg
- jogurt 1 l
- kora 1/2 limuna narendana
- so 1 m.k.
- biber mleveni 1/2 m.k.

Spanać očistiti, dobro oprati pod tekućom vodom i skuvati u kipućoj vodi. Kuvani spanać procediti, istisnuti višak vode, naseći na sitne komade i u posudi za salatu pomešati sa ostalim sastojcima.

### **BONDI RAITA (Salata od brašna od slanica)**

- brašno od slanica 200 g
- topla voda
- prašak za pecivo 1/4 m.k.
- rimski kim suvo pržen, lomljen 1,5 m.k.
- crvena slatka paprika 1/2 m.k.
- mirođija, peršun i celerov list po ukusu
- jogurt 1 l
- so 1 m.k.
- korijander mleveni 1 m.k.

U manjoj posudi napraviti tečno testo od brašna slanica, soli, vode i praška za pecivo. Zagrijati maslo za prženje na vatri srednje jačine i kroz cediljku sa većim okruglim rupama propustiti testo tako da kaplje u zagrejano maslo i oblikuje kuglice koje treba pržiti dok ne dobiju zlatno-smeđu boju. Gotove kuglice izvaditi, ostaviti da se ocede 3-4 minuta i staviti u posebnu posudu. U posudi za salatu pomešati jogurt i ostale začine, a kuglice ubaciti neposredno pre serviranja kako bi ostale krckave. Ako se u dodiru sa maslom testo raspada, znači da je preretko ili da ima previše praška za pecivo.

### **SABĐI SALATA (Salata od mešanog povrća)**

- 1 veći karfiol
- paradajz 1 kg
- zelene paprike 5 kom.
- maslo 1 v.k.
- gorušica 1,5 m.k.
- asafetida 1/2 m.k.
- čili u prahu 1/2 m.k.
- limunov sok od jednog limuna
- so 1,5 m.k.
- maslinovo ulje po želji

Karfiol očistiti, rastaviti na cvetove srednje veličine i skuvati u vreloj vodi. Paradajz očistiti i iseći na osmine. Papriku očistiti i iseći na kockice. U tiganju zagrijati maslo i kad je vruće ubaciti gorušicu. Kad gorušica prestane da pucketa, smanjiti vatru, dodati asafetidu i sve to pomešati sa pripremljenim povrćem. Dodati čili u prahu, limunov sok, so i maslinovo ulje i sve dobro promešati.

# SLATKIŠI

## ŠRIKANT (Indijski sladoled)

- jogurt 21
- šećer 200 g
- badem 50 g
- mleveni kardamom 1/8 m.k.

Sipati jogurt u gustu gazu i ostaviti da se cedi 24 sata. Badem ubaciti u kipuću vodu, kuvati ga 4-5 sekundi, oljuštiti, sitno iseckati i pržiti ga u tiganju na malo maslaca dok ne dobije svetlo smeđu boju. Ocedeni jogurt sipati u posudu (dobro sastrugati sav jogurt sa gaze), istući ga žicom za mućkanje, pomešati sa ostalim sastojcima i servirati nakon što se rashladi u frižideru.

## NARIJAL (Kokos kugle)

- kokosovo brašno 100 g
- šećer 50 g
- mleko u prahu 50 g
- topla voda

Pomešati šećer, mleko u prahu i vodu, pa dobro istući žicom za mućkanje kako bi se odstranile sve grudvice, a sav šećer rastopio. Smesi treba dodati toliko vode da se u dugačkim nitima cedi sa žice. U smesu dodati kokos, dobro umesiti i na kraju napraviti kuglice.

## LADU (Indijska čokolada)

- brašno od slanica 200 g
- maslac 200 g
- šećer u prahu 200 g
- prženi lešnici 75 g
- mleveni kardamom 1,5 m.k.
- mleveni cimet 1 m.k.

U loncu srednje veličine na laganoj vatri rastopiti maslac, dodati brašno od slanica, pa ga lagano pržiti, često mešajući, dok brašno ne dobije tamno smeđu boju. Skloniti posudu sa vatre, dodati ostale sastojke i kad se ohladi napraviti kuglice.

## SIMPLI (Kuglice od mleka u prahu)

- mleko u prahu 250 g
- po želji se mogu dodati: rogač, grožđice, ili limunov sok od 2 limuna
- šećer u prahu 250 g
- maslac 250 g

Pomešati mleko u prahu i šećer u prahu, pa rukama topeći maslac, umesiti ravnomernu smesu. Dodati željeni sastojak, dobro promešati i oblikovati kuglice.

## **SANDEŠ (Indijski desert od sira)**

- mleko 3 l
- šećer 150 g

Staviti mleko da provri. Pre nego što mleko provri, dodati 1 m.k. limunske kiseline. Kada se formiraju grudvice sira mleko skinuti sa vatre, a zatim ohladiti i procediti kroz sterilnu gazu. Formirani sir čanu staviti na čistu površinu i gnječiti sve dok se ne dobije ravnomerna smesa bez grudvica. Dodati šećer, umesiti ga u sir i formirati kuglice ili kocke veličine po želji. U sandeš se mogu dodati i prženi mleveni lešnici, vanilin šećer, mleveni pistači, ružina vodica ili neko meko voće, npr. banane, maline i sl.

## **VIŠNUMURTI (Slatke kuglice)**

- belo brašno glatko 200 g
- kokosovo brašno 100 g
- šećer u prahu 200 g
- maslac 200 g

Rastopiti maslac u loncu srednje veličine na laganoj vatri, dodati brašno i pržiti stalno mešajući dok ne dobije zlatnu boju. Dodati kokos, pržiti do smeđe boje, pa skinuti sa vatre. Dodati šećer u prahu, dobro promešati i kad se ohladi, oblikovati kuglice.

## **HALAVA**

- pšenični griz 275 g
- voda ili mleko 7 dl
- maslac 250 g
- šećer 300 g

U loncu srednje veličine pomešati vodu (ili mleko) i šećer i ostaviti da se kuva na vatri srednje jačine. U drugom loncu na laganoj vatri rastopiti maslac, dodati griz i pržiti, često mešajući, dok griz ne dobije tamno smeđu boju. Tada treba u vrući griz lagano dolivati vrelu vodu sa šećerom. Par puta promešati smesu i kuvati još nekoliko minuta dok se ne zgusne. Ako želimo, u halavu možemo dodati cimet, banane i kardamom, prženi mleveni lešnik, grožđice i narendanu narandžinu koru, jagode ili slično meko voće. Takve dodatke treba ubaciti nakon dolivanja vode.

## **NARIJAL HALAVA (Kokos halava)**

- kokos 150 g
- mleko 3 dl
- šećer 100 g
- maslac 50 g

U odgovarajućoj posudi rastopiti maslac na laganoj vatri, zatim dodati kokos i pržiti na vatri srednje jačine dok kokos ne potamni i dobije zlatno zlatno smeđu boju. Nakon toga dodati mleko i šećer i kuvati sve dok mleko ne ispari i halava se ne zgusne.



## GADAR HALAVA (Halava od šargarepe)

- šargarepa očišćena i najsitnije narendana 900 g
- maslac 150 g
- mleko 1/2 l
- šećer 300 g
- badem oljušteni 50 g
- grožđice 50 g
- mleveni kardamom 1/2 m.k.

U širokom loncu na laganoj vatri rastopiti maslac, dodati šargarepu, pa na jakoj vatri pržiti 15 minuta često mešajući. Kad šargarepa izgubi većinu vode, dodati mleko. Kuvati nepoklopljeno, povremeno mešajući, dok mleko ne ispari i halava postane gusta. Tada dodati šećer, grožđice, bademe i kardamom i na vatri srednje jačine kuvati dok halava ne postane smeđa i gusta.

## MARCIPAN

- bademi 200 g
- šećer u prahu 100 g

Bademe staviti u kipuću vodu, kuvati 5 sekundi i oljuštiti ih. Oljuštene bademe samleti u električnom mlinu što sitnije, pomešati sa šećerom u prahu i oblikovati kocke, romboide ili kuglice.

## BENGALI ČANA PAJASA (Bengalski puding sa sirom)

- mleko 2 l
- sir čana 150 g
- šećer 1 dl
- ružina vodica 1/2 v.k.
- mleveni orasi 50 g
- voda 3 dl
- šećer 1 dl

U loncu srednje vlićine zagrejati mleko, povremeno mešajući dok ne provri. Tada smanjiti vatru i neprestano mešajući, kuvati na vatri srednje jačine, dok se zapremina mleka ne smanji na pola i mleko postane gusto. Isključiti vatru, dodati šećer, ružinu vodicu i orahe. U manjoj posudici napraviti sirup od 3 dl vode i 1 dl šećera i zagrejati da provri. Sir čanu izrezati na kockice, pa ih kuvati u kipućem sirupu 3-4 minuta. Kockice izvaditi i ubaciti u puding, pa servirati blago rashlađeno.

## NUGAT

- lešnici (prženi) 200 g.
- grožđice 100 g

Lešnike samleti u električnom mlinu što sitnije. Grožđice oprati i takode ih samleti dok se ne dobije pasta (ako su presuve, za vreme mlevenja dodavati malo vode). Obe smese pomešati i pržiti na vatri srednje jačine u tiganju dok se ne zgusnu. Ohladiti i praviti kuglice.

## MANOHAR (dve vrste)

- lešnici (prženi) 300 gr.
- šećer 200 gr.
- 4 kesice vanilin šećera

- mleko 4 l
- 1/2 kesice limuntusa

### Punjenje I:

- bademi 200 gr.
- med 2 m.k.

### Punjenje II:

- mleko 2 l
- šećer 100 gr.

Staviti mleko (4 litra) na vatru. Kad provri, skinuti sa vatre, sačekati malo i dodati limuntus, polako mešajući varjačom. Sačekati da se sir odvoji od surutke. Procediti kroz gazu i staviti pod lagan pritisak, na primer pod sud sa 2 litra vode, tokom pola sata. Zatim umesiti sir sa šećerom i vanilin šećerom.

Napraviti kuglice od punjenja po izboru (prva ili druga verzija), promera oko 2 cm. Smesu od sira podeliti na onoliko delova koliko imate kuglica punjenja a onda te delove izvaljati u kuglice. Napraviti udubljenja u kuglicama od sira i ubaciti kuglice od punjenja i zatvoriti ih valjajući između dlanova. Kugle uvaljati u krupno mlevene, pržene lešnike.

Punjenje I: Ubaciti bademe u 2 dl ključale vode tokom 2 minuta. Izvaditi ih, ohladiti pod mlazom vode i oljuštiti. Bademe samleti i pomešati sa medom. Ova smesa se zove marcipan.

Punjenje II: Staviti mleko da se dugo kuva, dok se potpuno ne zgusne. Pazite da ne zagori. Na pola kuvanja (kad se smanji nivo mleka) dodati šećer. Kad se ohladi, izvaljati kuglice. Ova smesa se zove burfi.

## SLATKI PIRINAČ

- pirinač 50 gr.
- šećer 100 gr.
- orasi ili lešnici 100 gr.

- mleko 2 i po l
- vanilin šećer 2 kesice

U većoj posudi kuvati mleko dok ne provri. Zatim smanjiti vatru tako da se mleko i dalje kuva a da ne iskupi. Ubaciti pirinač i kuvati dok se cela smesa ne zgusne na 2/3 od početne zapremine mleka. Posle toga dodati šećer, vanilin šećer i orahe i kuvati još 5 minuta. Skloniti sa vatre i ohladiti. Kad se ohladi, staviti u frižider. Služiti hladno.

## GULAB DŽAMUNI (kugle od mleka u sirupu)

- voda 1 1/4 l
- ružina vodica 1 v.k. (nije obavezno)
- brašno 50 gr.
- istopljeni maslac 30 gr.

- šećer 1 kg
- mleko u prahu 200 gr.
- soda bikarbona 1 m.k.
- mleko 1 i po dl

Izmešati mleko u prahu, brašno i sodu bikarbonu. Ubaciti maslac i polako dodavati mlako mleko, tako da se dobije tvrda smesa, ali ipak elastična, da se može lako mesiti. Uvaljati smesu u kuglice veličine 2-3 cm. Kuglice moraju biti potpuno glatke, bez pukotina. Pržiti kuglice u dubokom ulju,

na laganoj vatri. Povremeno okretati kuglice i tako ih pržiti 25 minuta, dok ne dobiju tamno braon boju i povećaju se. Pri kraju prženja možemo malo da pojačamo vatru.

U međuvremenu treba napraviti sirup. Pomešati vodu i šećer i staviti na vatru da uzavri; treba da vri tokom 5 minuta. Skinuti sa vatre i ubaciti ružinu vodicu.

Kad se kugle isprže, ubaciti ih u sirup na hladnom mestu da se natapaju. Treba ih ostaviti bar sat vrenena. Služiti hladne.

### **MALPURI (uštipci u voćnom jogurtu)**

- brašno 225 gr.
- prašak za pecivo 1/2 m.k.
- jogurt 6 dl
- voće (jagode, maline ili banane) 200 gr.
- šećer u prahu 125 gr.
- mleko 1 3/4 dl
- šećer 150 gr.

Izmešati brašno, prašak za pecivo, šećer u prahu i mleko na takvu gustinu da kad se deo digne varjačom, ne spada sa nje. Vlažnom kašikom otkidati delove testa i ubacivati u vrelo ulje. Ne treba ih previše odjednom ubacivati u ulje da se ne bi slepili. Ulje ne sme da bude previše vrelo, inače će se uštipci ispržiti samo spolja. Pržiti ih 6-8 minuta, dok ne dobiju zlatno braon boju. Izvaditi ih i ocediti od ulja.

U drugoj posudi dobro izmutiti jogurt, šećer i voće. Pre služenja, ostaviti uštipke najmanje 10 minuta u jogurtu. Servira se hladno. U drugoj posudi dobro izmutiti jogurt, šećer i voće. Pre služenja, ostaviti uštipke najmanje 10 minuta u jogurtu. Servira se hladno.

### **DŽAGANAT**

- brašno 250 gr
- malo soli
- maslac 70 gr
- mlaka voda po potrebi

Sirup:

- šećer 350 gr
- voda 2 dl
- vanilin šećer po ukusu

U posudi izmešati brašno, so i 40 gr. maslaca. Rukom izmešati u homogenu masu, i sa mlakom vodom zamesiti testo srednje mekoće. Testo ne sme biti previše mekano. Kad se izmeša, testo treba da stoji najmanje pola sata, pokriveno vlažnom krpom. Ravnu površinu (za valjanje testa) namazati maslacem (nerastopljenim). Testo razvaljati u obliku pravougaonika debljine 1-2 mm. Nožem iseći testo da dobije oblik pravilnog pravougaonika. Zatim, površinu testa namazati rastopljenim maslacem. Testo uviti kao rolat, zatim ga iseći na kolutove debljine 1-1,5 cm, pa svaki kolut palcem pritisnuti po sredini da se formiraju koncentrični krugovi testa sa strane, zatim dobijene oblike u 2-3 poteza razvaljati oklagijom, tako da se stanje na 1-2 mm i prošire.

U međuvremenu skuvati sirup od vode i šećera, tako što se voda i šećer pomešaju i pusti se da vriju 10-15 minuta sa povremenim mešanjem. Sirup se zatim ohladi i doda mu se vanilin šećer po želji.

Ispržiti džaganate u dubokom ulju na srednjoj vatri, da dobiju zlatnu boju. Povremeno ih treba potiskivati u ulju da bi se testo razlistalo. Kada se ohlade, umočiti ih u sirup, držati ih u sirupu par sekundi, izvaditi ih, ocediti i složiti na na tanjir za serviranje. Služi se hladno.

# ČATNI

## KARA SEB ČATNI (Zlatni čatni od jabuka)

- jabuke 1 kg
- šećer 300 g
- anis 1,5 m.k.
- kurkuma 1,5 m.k.
- čili 5 kom.

Jabuke oprati, oguliti, očistiti od semenki i iseckati na kockice veličine 2,5 cm. U loncu zagrejati maslo, ubaciti anis i kad anis dobije smeđu boju, ubaciti naseckan čili, a malo nakon toga jabuke, kurkumu i šećer. Sve dobro promešati, smanjiti vatru, pa poklopljeno kuvati dok se jabuke ne raspadnu i dok se ne dobije ravnomerna smesa. Na kraju dobro promešati i pustiti da se ohladi.

## ALU BOKARA ČATNI (Čatni od šljiva sa kokosom)

- šljive 1 kg
- šećer 300 g
- kokos 2 v.k.
- fenel 3/4 m.k.
- maslo 1 v.k.
- gorušica 3/4 m.k.
- čili 5 kom.
- đumbir 1 m.k.
- so 1/3 m.k.

Zagrejati maslo u loncu srednje veličine, dodati fenel i gorušicu, poklopiti povremeno mešajući, pržiti dok gorušica ne prestane da pucketa. Tada smanjiti vatru, dodati čili, a nakon 5 sekundi dodati i prethodno očišćene i oprane šljive, pa kuvati poklopljeno na vatri srednje jačine sve dok se šljive ne raspadnu i postanu poput džema. Pred kraj ubaciti sve ostale sastojke i neprekidno mešajući, kuvati još 5 minuta. Skloniti čatni sa vatre i ostaviti da se ohladi.

## RASKARA ČATNI (Čatni od jagoda)

- jagode 1 kg
- šećer 250 g
- čili 4 kom.
- maslo 1/2
- ružina vodica 1/2 dl

Očistiti jagode i oprati ih pod mlazom vode. U srednje velikom loncu zagrejati maslo, ubaciti iseckani čili i pržiti ga dok ne dobije tamnu boju. Tada ubaciti jagode, dobro promešati i u nepoklopljenom loncu kuvati na vatri srednje jačine, često mešajući. Kada smesa postane malo gušća, dodati šećer, promešati, pa skinuti sa vatre. Ostaviti da se ohladi i u hladni čatni umešati ružinu vodicu.

# NAPICI

## LASI

- jogurt 1 l
- voda 1 l
- banane, jagode, ili maline 1/2 kg
- šećer 1,5 dl

Voće očistiti i samleti u mikseru. Pomešati sa ostalim sastojcima i ohladiti.

## NIMBU PANI (Limunada)

- voda 1,5 l
- sok od jednog limuna
- sok od jedne pomorandže
- mleveni kardamom 1/2 m.k.
- vanilin šećer 1/2 m.k.
- šećer 2 v.k.

Sve sastojke pomešati i servirati ohlađeno sa tanko narezanim kolutićima kolutićima limuna.

## TANDAI (Mleko sa anisom)

- mleko 6 dl
- mleveni kardamom 1/2 m.k.
- med 4 v.k. ili šećer 5 v.k.
- anis 1 v.k.
- voda 2 dl
- grožđice 100 g
- pistaći

U maloj posudi zagrejati vodu i kad provri dodati anis. U posudi za mešanje pomešati mleko, kardamom i med. Pistaće samleti u prah i dodati ih mleku. Grožđice preliteri vrućom vodom, nakon 10 minuta ocediti, samleti u električnom mlinu i dodati ih mleku. Na kraju, vodu procediti od anisa, pomešati sa mlekom i servirati nakon što se rashladi u frižideru.