



## 'Semana da Índia'

Menu por Pricila Manzano

Sugestões de receitas para "Semana da Índia".

Gastronomia e cultura

Apresentação da cultura indiana através da gastronomia - 17/06/2022

Tenda gastronômica no SESC ARSENAL

\* degustação - Finger Food

### SUGESTOES DE PRATOS INDIANOS

A comida indiana é muito conhecida por seus pratos coloridos e cheios de sabor. Diversas especiarias são usadas para incrementar os preparos. A masala ou o curry são itens bem comuns que são compostos por uma combinação de temperos. Anis, cardamomo, açafrão, gengibre, cravo, canela e noz-moscada são algumas opções que entram em cena.

#### Tikka marssala & Arroz basmat

Tikka é um prato de frango originário da região do Panjabe, do subcontinente indiano; o prato é muito popular na Índia e Paquistão.

O tikka masala é um frango feito em um molho perfumadíssimo, molho esse que hoje na Índia eles chamam de "curry" – lá o curry consiste em misturar especiarias até que virem um pó ou uma pasta para preparar um caldo intenso. Pode ser servido com arroz basmat ou com o pão naan.



**Naan** é um antigo e típico pão indiano, com receita à base de trigo, podendo servir de acompanhamento a qualquer refeição. O pão é assado em um tander e possui um formato peculiar, sendo circular e achatado.



## Indian Dessert

### Mango Shrikhand (Amrakhand)

Um dos pratos mais famosos da culinária Marathi e Gujarati, Shrikhand não é apenas mais uma sobremesa. Por mais simples que pareça a sua preparação, este doce doce, cremoso e delicioso é também refrescante, pois o seu ingrediente principal é a coalhada (iogurte), manga, cardamomo, açafão(pestilos). Esta receita de Amrakhand é mais bonita com a adição de mangas. Esta receita de Mango Shrikhand definitivamente vai cortejá-lo!



## **Frango ao molho tikka masala**

### **INGREDIENTES**

- 500g de filé de peito de frango
- 1 limão
- 1 cebola grande picada
- 1 tomate picado
- 2 dentes de alho picados
- 1 frasco de molho de tomate
- 1 pedaço pequeno de gengibre
- 1 pote de iogurte natural
- 1 lata de creme de leite
- 100 ml de água
- ½ maço de coentro

### **Ingredientes do tempero indiano (Garam Masala)**

- 2 colheres de chá de pimenta do reino em pó
- 2 colheres de chá de cominho em pó
- 1 colher de chá de noz-moscada em pó
- 1 colher de chá de açafrão em pó
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de cardamomo em pó

O gram masala é a mistura de todas as especiarias.

### **MODO DE PREPARO**

1. Depois de cortar os filés de frango em cubos, coloque-os em uma tigela e tempere com sal, limão, as especiarias e o iogurte natural. Deixe marinar na geladeira por, no mínimo, 3 horas. Reserve um pouco das especiarias para uma segunda parte da receita.
2. Após a marinada, doure o frango em uma frigideira com azeite. Não precisa dourar muito, pois o frango vai terminar de cozinhar com o molho.
3. Reserve o frango.
4. Em uma panela, doure a cebola e o alho junto com o gengibre.
5. Adicione o tomate e o resto das especiarias na panela, e mexa até o aroma subir.
6. Despeje molho de tomate na panela e misture com o refogado.
7. Adicione o frango, misture bem e, por fim, adicione a água.
8. Deixe o frango terminar de cozinhar com o molho.
9. Desligue o fogo e adicione o creme de leite.
10. Finalize com o coentro picado.

## NAAN (PÃO INDIANO)

### **INGREDIENTES**

- 2 xícaras (chá) de farinha de trigo
- 1 ½ colher (chá) de fermento biológico seco (cerca de 5 g)
- ⅓ de xícara (chá) de iogurte natural sem açúcar
- 2 colheres (sopa) de manteiga
- 1 colher (chá) de açúcar
- 1 colher (chá) de sal
- 2 colheres (sopa) de água morna
- ¼ de xícara (chá) de água
- farinha de trigo para polvilhar a bancada

### **MODO DE PREPARO**

1. Numa tigela, misture o fermento, o açúcar e a água morna. Deixe descansar até espumar, por cerca de 15 minutos.
2. Enquanto isso, separe os outros ingredientes: retire o iogurte da geladeira. Leve a manteiga para derreter no micro-ondas e mantenha em temperatura ambiente.
3. Assim que a mistura de fermento espumar, acrescente o iogurte, a manteiga e misture apenas para incorporar.
4. Numa tigela grande, misture a farinha com o sal. Abra um buraco no centro, junte a mistura de fermento com iogurte e manteiga derretida. Com uma das mãos, misture a farinha com os líquidos – faça movimentos circulares do centro para a borda da tigela. Acrescente metade da água e misture bem, amassando com a mão.
5. Junte o restante da água, aos poucos, sovando a massa: aperte, amasse, estique e amasse novamente, dentro da tigela, por cerca de 10 minutos, até atingir uma textura macia e úmida. Se preferir sovar na bancada, polvilhe a superfície com uma camada bem fina de farinha de trigo, mas evite juntar mais farinha na massa. Ela fica bem molenga inicialmente e, à medida que vamos sovando, ela fica no ponto. Marque os 10 minutos no relógio!
6. Cubra com um pano (ou filme) e deixe descansar por cerca de 1 hora, ou até a massa dobrar de volume.
7. Polvilhe uma bancada de trabalho com farinha. Transfira a massa para a bancada, aperte delicadamente para retirar o ar e modele com as duas mãos até formar um rolinho. Corte a massa em 10 pedaços e modele cada um numa bolinha.
8. Leve uma frigideira média ao fogo médio para aquecer. Enquanto isso, abra uma bolinha de massa com o rolo até formar um disco fino, de cerca de 10 cm de diâmetro – polvilhe a bancada e a massa com farinha na hora de abrir.

9. Quando a frigideira estiver quente, retire o excesso de farinha do disco de massa e coloque na frigideira. Deixe o pão assar por cerca de 30 segundos, até começar a formar bolhas. Com uma pinça, vire o pão e deixe por mais 15 segundos na frigideira, para terminar de cozinhar e dar uma leve chamuscada.
10. Transfira o pão para uma cesta (ou prato) e cubra com um pano – assim eles permanecem quentinhos e macios até a hora de servir. Repita com o os outros discos e, atenção: a cada 3 pães, limpe o fundo da frigideira com papel-toalha para tirar o excesso de farinha tostada. Sirva a seguir.

### **COMO ARMAZENAR**

Para manter os pãezinhos macios, deixe esfriar e conserve em saco plástico, bem fechado por até 3 dias.

### **MANTEIGA PINCELADA**

Experimente pincelar manteiga composta derretida nos pãezinhos ainda quentes para dar mais uma camada de sabor.

## **manga shikhand**

- 2 xícaras de [coalhada](#) / [iogurte](#) (espesso e fresco)
- 1 xícara de polpa de manga
- ¼ xícara de açúcar em pó
- 2 colheres de sopa de leite de açafrão
- ¼ colher de chá de cardamomo em pó
- 1 colher de sopa de amêndoas (picadas)
- 1 colher de sopa de pistache (picado)
- algumas mangas frescas (pedaços)

1. em primeiro lugar tome coalhada espessa e cremosa também conhecida como coalhada ou chakka.
2. bata até ficar cremoso com a ajuda do batedor.
3. além disso, adicione 1 xícara de polpa de manga,  $\frac{1}{4}$  xícara de açúcar em pó e  $\frac{1}{4}$  colher de chá de pó de cardamomo.
4. adicione também o leite de açafrão. para preparar o leite de açafrão, mergulhe alguns fios de açafrão em 2 colheres de sopa de leite morno.
5. misture bem, certificando-se de que o açúcar se dissolva na coalhada.
6. adicione também algumas amêndoas picadas e pistaches.
7. misture delicadamente e transfira para a tigela de servir.
8. finalmente, manga shrikhand / amrakhand está pronto. guarde na geladeira ou sirva imediatamente.