DENNER

Bhaji indiani con raita di cetrioli

Molti di voi hanno probabilmente già gustato il curry, il dal o le samosa. Oggi vi presentiamo un piatto della cucina indiana che forse non tutti conoscono: bhaji di cipolla con raita di cetrioli!

I bhaji sono frittelle di cipolla preparate con una pastella speziata a base di farina di ceci. In India, vengono spesso offerti come spuntino nei chioschi per strada o serviti come antipasto o contorno e gustati accompagnati al chutney o alla raita.

La raita è una tipica salsa indiana a base di yogurt, che ha un sapore delicato e serve anche per rinfrescare la bocca dopo aver mangiato cibi piccanti. Simile allo tzatziki, viene mescolato dello yogurt naturale con cetrioli, erbe e spezie. Se volete preparare il piatto in una versione completamente vegetale, potete usare uno yogurt di soia o di cocco, i bhaji stessi sono vegani.

Raita di cetrioli

- 1 cetriolo pelato e grattugiato grossolanamente
- 400 g di yogurt naturale
- 1 piccola manciata di coriandolo fresco, finemente tritato
- ½ cucchiaino di cumino macinato
- Sale e pepe

Bhajis

- 100 g di farina di ceci
- ½ cucchiaino di lievito in polvere
- 1 cucchiaino di cumino macinato
- ½ cucchiaino di coriandolo macinato
- 1 cucchiaino di sale
- 70-80 ml d'acqua
- 1 cucchiaio di succo di limone
- 1 peperoncino, privato dei semi e finemente tritato
- 2 cucchiai di coriandolo fresco, finemente tritato, più un altro po' per guarnire
- 2 cipolle gialle grandi, tagliate a fettine sottili
- 1 l di olio di colza per friggere

Raita di cetrioli

1. Porre il cetriolo grattugiato in un colino sopra a una ciotola. Aggiungere un pizzico di sale, mescolare e lasciare scolare l’acqua per 10 minuti. Dopodiché strizzare bene il cetriolo con il dorso di un cucchiaio.
2. Mescolare lo yogurt con il coriandolo tritato, il cumino, il sale e il pepe. Incorporare il cetriolo e mettere la raita al fresco.

Bhajis

1. Setacciare la farina di ceci in una ciotola. Aggiungere il lievito in polvere, il cumino, il coriandolo macinato e il sale.
2. Unire l’acqua e il succo di limone e mescolare il tutto fino a formare una pastella piuttosto densa.
3. Insaporire con il peperoncino e il coriandolo tritato. Incorporare le fette di cipolla e amalgamare il tutto con le mani.
4. Riscaldare l’olio in una padella e quando è caldo friggere un po’ alla volta piccole quantità di composto, su entrambi i lati fino ad ottenere un bel colore dorato scuro.
5. Fare assorbire le frittelle brevemente su carta da cucina, guarnire con coriandolo fresco e servire subito con la raita.

Tempo di preparazione: ca. 40 minuti

Séduction
Syrah/Cinsault Rosé
Pays d'Oc IGP

Rosso lampone delicato. Delicati aromi fruttati di lampone e ciliegia. Acidità incisiva al palato e retrogusto con piacevole dolcezza fruttata.

Visualizzare nello Shop Vini ›