

DOLCI

BESAN LADDU

Pasticcini con farina di ceci

Dosi per 4-6 persone

Ingredienti:

100 gr burro
100 gr farina di ceci
60 gr. zucchero a velo
20 gr. semi di sesamo tostati oppure a piacere noci, mandorle, nocciole, pinoli ecc.....
1 cucchiaino di cannella in polvere

Preparazione:

Tempo di preparazione 20 minuti circa

In una padella dal fondo pesante far sciogliere il burro a fuoco basso.
Aggiungere la farina di ceci , i semi di sesamo, o la frutta secca che preferite (se già tostata aggiungetela a fine cottura).Cuocere mescolando costantemente con un cucchiaino di legno per circa 10-15 minuti a fuoco basso, finché avrà raggiunto il color nocciola tostata (non bruciata). Spegnerne il fuoco ed aggiungere un cucchiaino di cannella in polvere.
Attendete 3-4 minuti prima di aggiungere lo zucchero a velo per evitare che si caramelli dovuto alla temperatura troppo elevata, mescolare il tutto accuratamente.
Stendere su un vassoio e quando è freddo tagliarlo a cubetti. Se volete una presentazione più elegante. Potete utilizzare dei pirottini di carta che riempirete aiutandovi con due cucchiaini da the, metterli sopra un vassoio che sbatterete delicatamente sul tavolo, in questa maniera il LADDU si livellerà, servire quando è freddo.

GULAB JAMUN

Bocconcini di latte allo sciroppo di rose

Dosi per circa 30 Gulab jamun

grado di difficoltà : difficile

Ingredienti:

150 ml di farina bianca
600 ml di latte in polvere
10 semi di cardamomo sgucciati e macinati
una punta di cucchiaino di lievito per dolci o di bicarbonato
latte intero quanto basta per impastare
500 gr di zucchero
1500 ml di acqua
2 cucchiaini di acqua di rose alimentare
ghi per friggere

Preparazione:

1 Mescolate l'acqua con lo zucchero in una pentola di 4 litri, fate bollire per 10 minuti, spegnere il fuoco e aggiungere l'acqua di rose. Se non trovate l'acqua di rose, in alternativa potete usare l'acqua di fiori d'arancio.

2 Mettete il ghi in una padella di ferro per friggere, profonda e del diametro di circa 30 cm, il ghi deve essere profondo almeno 5 cm il fuoco bassissimo.

3 Unire la farina, il latte in polvere, il cardamomo e il lievito in un recipiente; aggiungere il latte non caldo, perché farebbe reagire il lievito, quanto basta per ottenere un impasto omogeneo ed elastico. Lavatevi le mani e ungetele con un po' di ghi. Fate 30 palline grandi quanto noci il più lisce possibile. Riponetele su un vassoio unto di olio o ghi.

4 Delicatamente mettete le palline nel ghi, inizialmente andranno sul fondo della padella ma non cercate di smuoverle. Dovete però scuotere leggermente la padella in modo di farle risalire in superficie. Da questo punto in avanti bisogna muovere le palline costantemente, con l'aiuto di una schiumarola imprimiamo alle nostre sfere un movimento rotatorio così che possano prendere un colore uniforme nella cottura.

5 Dopo 5 minuti le palline devono cominciare a gonfiarsi, se ciò non avviene il fuoco è troppo basso, quindi alzarlo leggermente. Dopo circa 30 minuti le nostre sfere avranno un bel colore dorato, per controllare la cottura pescate una pallina con la schiumarola e schiacciatela leggermente con un dito, se ritornerà nella forma a sfera è cotta se resta un po' schiacciata dovrà cuocere ancora qualche minuto. Mettete i bocconcini di latte ben sgocciolati dal ghi nello sciroppo per qualche ora prima di portare in tavola. I Gulab jamun possono essere preparati il giorno prima, lasciandoli in immersione tutta la notte. Vanno serviti tiepidi, perché col freddo il ghi si solidifica ed appare come una gelatina poco attraente .

BOMBOLONI

Dosi per circa 20 pezzi

Ingredienti:

500 gr. di farina più altra farina per il piano da lavoro
75 gr. di zucchero più altro zucchero per la finitura
40 gr. di burro
2 dl. di latte
1 cubetto (25 gr.) di lievito di birra fresco
1 bustina di vanillina
1 pizzico di sale fino
acqua
abbondante olio o ghi per friggere

Preparazione:

Sciogliere il lievito in 2dl. di latte tiepido e lasciar riposare per 10 minuti.

In una terrina mescolare la farina, lo zucchero, il sale e la vanillina; aggiungere il lievito, il burro fuso e poca acqua tiepida alla volta fino ad ottenere un impasto elastico. Infarinare una superficie liscia e lavorare l'impasto per 10 minuti aggiungendo eventuale farina. Formare una palla con l'impasto ottenuto, metterla in una terrina, coprire con un panno pulito e lasciar lievitare per 45 minuti in un luogo caldo.

Trascorso il tempo necessario stendere l'impasto in una sfoglia poco più alta di 1cm., con il bordo di un bicchiere ritagliare dei cerchi e metterli a lievitare per altri 45 minuti su un vassoio oliato (con la lievitazione dovrebbero raddoppiare di volume).

Friggere nel ghi o nell'olio ben caldo mettendo la parte che è stata sopra, e quindi più secca, all'ingiù così la parte più morbida può gonfiarsi. Cuocere pochi bomboloni alla volta friggendoli per qualche minuto e rigirandoli di tanto in tanto. Metterli a scolare su carta da cucina, poi passarli nello zucchero ed adagiarli su un piatto da portata.

Servire preferibilmente caldi.

SHRIKAND

Yogurt condensato

Dosi per 8 persone

grado di difficoltà: semplice

Ingredienti:

3 litri di yogurt al naturale
200 gr di zucchero a velo
400 gr di fragole quando è la stagione
oppure 100 gr di mirtilli o ribes

Preparazione:

Mettete lo yogurt in una borsa di cotone o una federa di cuscino che appenderete sopra una bacinella, oppure potete far colare lo yogurt nel lavandino della cucina in un telo appeso allo scola piatti o in uno scolapasta foderato con un telo.

Fatelo scolare tutta la notte, perché la temperatura è più fresca, poi trasferitelo in un contenitore.

Lo yogurt sgocciolato dovrebbe essere denso e metà del suo volume originale.

Se possiamo reperire le fragole, ne servono 400 gr, le lavate e dopo averle sgocciolate in un colino le tagliate a pezzetti.

Mettete le fragole in una padella con 200 gr di zucchero semolato, far appassire le fragole a fuoco moderato per due minuti, aggiungerle allo yogurt sgocciolato e mischiare, servire freddo.

Se non è la stagione delle fragole o frutti di bosco, preparate la vostra shrikand zuccherando lo yogurt con zucchero a velo, aromatizzare con scorza di limone o di arancio, oppure estratto di vaniglia.

Se non avete lo zucchero a velo potete macinare lo zucchero semolato, anche quello di canna, con un macina caffè.

SOOJI HALVA

DOLCE DI SEMOLINO CON UVA PASSA

Tempo di preparazione e di cottura
30 minuti circa
dosi per 6\8 persone

Ingredienti:

200 gr di semolino di grano duro
125 gr di burro o di ghi
600 ml di acqua
200 gr di zucchero
50 gr di uva passa
50 gr di mandorle o anacardi o nocciole o noci o cocco grattugiato
1 cucchiaino di semi di cardamomo macinati
la punta di un cucchiaino di chiodi di garofano in polvere e cannella
la scorza di mezza arancia non trattata

Preparazione:

1. In una pentola mettere l'acqua, lo zucchero, le spezie e la scorza d'arancia .Portare ad ebollizione, dopo qualche minuto aggiungere l'uva passa (precedentemente lavata), mettere il coperchio e abbassare il fuoco al minimo.
2. In una casseruola da 2 o3 litri col fondo pesante, fate fondere il burro o il ghi a fuoco basso. Aggiungere il semolino e rosolare mescolando costantemente, dopo circa 10 minuti aggiungere le mandorle o gli anacardi. Quando vedrete il semolino separarsi dal ghi, mentre mescolate sembra che "canta".
3. Alzare la fiamma sotto la pentola contenente l'acqua e portare lo sciroppo ad ebollizione.
Versare un po' alla volta lo sciroppo nel semolino, mescolando continuamente: all'inizio il semolino tenderà a schizzare, ma smetterà appena il liquido sarà stato assorbito. Cuocere a fuoco molto basso, mescolando fino a quando il semolino avrà assorbito tutto il liquido, staccandosi dalle pareti della casseruola, comincerà a formare un composto consistente. Spegnerne il fuoco, coprire con un coperchio e lasciar riposare per 5 minuti, servire calda, perché il burro raffreddando si solidifica e il dolce perde la sua morbidezza.

BUDINO DI CARRUBA

Dosi per 8 persone

Ingredienti:

2 litri di latte intero
100 gr di farina di carruba
100 gr di amido di mais o di riso, l'ideale è mischiare i due amidi al 50%
150 gr di zucchero di canna
1 cucchiaino di crema di nocciole
1 cucchiaino di vaniglia estratto o 1 bustina di vanillina

Preparazione:

Mettete in una pentola col fondo spesso 1 litro e ½ di latte e scaldare a fuoco basso.

In una terrina mettete la farina di carruba e l'amido facendoli passare prima da un setaccio o da un colino, per evitare i grumi, poi lo zucchero. Aggiungere lentamente il 1/2 litro di latte rimasto stemperando le farine aiutandovi con una frusta.

Quando il latte nella pentola sta per bollire, mettere un cucchiaino di crema di nocciole e versare le farine stemperate nel latte con lo zucchero e la vaniglia.

Mescolare con la frusta, facendolo bollire per 2 minuti, prestando attenzione che non attacchi sul fondo.

Quando è ancora caldo riempite delle coppette da dessert che potete decorare con della granella di nocciole.

MISTHI DAHI

Yogurt dolce condensato

Dosi per 8 persone.

Ingredienti:

4 litri di latte intero
300 gr di zucchero
125 gr di yogurt bianco (consiglio Muller, Bio Danone o Kir.)

Preparazione:

Far bollire il latte in una pentola col fondo spesso e di diametro grande, per meglio evaporare. Mescolare con una frusta, evitando così che si formi la pellicina poiché questa potrebbe creare dei grumi di panna. Fate attenzione che non si attacchi al fondo, per cui con una paletta di legno mescolare di tanto in tanto.

Dopo 30 minuti che bolle aggiungere lo zucchero.

Continuate a far evaporare il latte finché si riduce a 2/3 della quantità di partenza.

Fate raffreddare la vostra preparazione trasferendola in un'altra pentola più piccola.

Portate la temperatura tra i 43° e i 45°C, aggiungete lo yogurt bianco.

Mescolare bene il tutto con un cucchiaino di legno, mettere il coperchio, avvolgere la pentola con una copertina di lana. Attendere dalle 6 alle 8 ore, dipende dalla temperatura esterna.

Quando avrà preso una consistenza compatta vuol dire che è pronto, quindi mettetelo in frigorifero.

Servire freddo in coppette, una squisita crema densa dal colore leggermente bruno.

DVARAKA BURFI

Pasticcini morbidi di farina di ceci

Ingredienti:

200 gr di burro
200 gr di farina di ceci
150 gr di zucchero
150 ml di acqua
100 gr di noci sgusciate
30 gr semi di sesamo
1 cucchiaino di cannella in polvere

Preparazione:

In una padella dal fondo pesante far sciogliere il burro a fuoco basso.

Aggiungere la farina di ceci e i semi di sesamo,

Cuocere mescolando costantemente con un cucchiaino di legno per circa 10-15 minuti a fuoco basso, finché avrà raggiunto il color nocciola tostata (non bruciata), aggiungere un cucchiaino di cannella in polvere.

In un altro pentolino, preparare lo sciroppo con acqua e zucchero, farlo bollire dai 3 ai 5 minuti e versarlo nella casseruola contenente la farina di ceci tostata.

La reazione sarà scoppiettante per la differenza di temperatura, tra lo sciroppo e la crema di farina e burro, non preoccupatevi.

Continuate a far bollire il tutto per alcuni minuti finché si sarà raddensato.

Lasciar raffreddare, fare delle palline e decorarle con le noci spezzate.

KHIR

riso al latte

dosi per 4- 6 persone

grado di difficoltà: semplice

Ingredienti:

100 gr di riso bianco Basmati o tipo ribe
2 l latte intero
½ cucchiaino di semi di cardamomo macinato
2 foglie di alloro
200 gr di zucchero

Preparazione:

Lavate il riso e mettetelo poi in un colino. Mettete il latte in una pentola col fondo pesante, quando raggiunge l'ebollizione aggiungere il riso con le foglie di alloro e continuate a mescolare con un cucchiaino di legno, regolando la fiamma in modo che il latte non esca dalla pentola. Fatelo bollire per circa 1 ora, continuando a mescolare, poi aggiungete lo zucchero e il cardamomo; servire freddo.

PANNA COTTA

Dosi per 4-6 persone

Ingredienti:

½ litro panna fresca
1 stecca di vaniglia o 1 bustina di vanillina
80 gr zucchero di canna
10 gr amido di mais o frumento
90 gr salsa di frutti di bosco

Preparazione:

Mettete in una pentola col fondo spesso ½ litro di panna e far bollire per 10 minuti con la stecca di vaniglia e lo zucchero

In una terrina mettete l'amido e stemperarlo con 30 ml di latte, cercando di sciogliere i grumi.

Trascorsi 10 minuti versare l'amido nella panna e bollire per 1-2 minuti mescolando continuamente con una frusta, prestando attenzione che non attacchi sul fondo.

Quando è ancora caldo riempite delle coppette da dessert, una volta raffreddate ponetele in frigorifero. Prima di servirle potete decorarle con salsa di frutti di bosco.