

οι δοκιμασμένες ΧΡΥΣΕΣ ΣΥΝΤΑΓΕΣ

ΤΕΥΧΟΣ 22 • 3/10/2010 • MAZI ME TON "Φ" ΤΗΣ ΚΥΡΙΑΚΗΣ



Χορτοφαγικά σαρόσα 42



Dal Puri 48



Γαρίδες Patia 53



Γαρίδες κάρι με λαχανικά 23

Ινδική κουζίνα

Η Ινδία είναι βασικά μία ήπειρος με τόσες διαφορετικές κουζίνες όσο και επαρχίες και ιδιαίτερες γαστρονομικές παραδόσεις. Όμως έχουν κοινά σημεία, γιατί γενικά οι Ινδοί από το θρήσκευμά τους οι περισσότεροι είναι χορτοφάγοι και είναι μεγάλοι μαέστροι της ανάμιξης και του παντρέματος των μπαχαρικών. Αυτοί ήταν και οι πρώτοι διδάξαντες της χρήσης των περισσότερων και της πανάρχαια αυτή τέχνη εξακολουθεί να είναι το μεγαλύτερο «όπλο» της εξαίρετης κουζίνας τους. Πάρτε μια γεύση με απλές, αυθεντικές και παγκόσμια δημοφιλείς συνταγές.

Νίνα Θεοχαρίδου

ΕΠΙΜΕΛΕΙΑ ΤΕΥΧΟΥΣ Νίνα Θεοχαρίδου

ΣΥΝΕΡΓΑΣΙΑ Λένα Τσουκαλά

ΥΠΕΥΘΥΝΗ ΑΤΕΛΙΕΣ Στάλω Δημητρίου

ΥΠΕΥΘΥΝΟΙ ΔΙΑΦΗΜΙΣΗΣ Νάντα Αγγελίδου, Γεωργία Κυπριανού

ΕΚΔΟΤΗΣ Ν & Μ MEDIAMORFOSIS LTD

Διογένους 1, Έγκωμη ΤΘ 21094, 1501, Λευκωσία. Τηλ. Κέντρο: 22744000,

Σύνταξη φαξ: 22591442, 22590516. Λογιστριό τηλ.: 22744211, φαξ: 22590170

Διαφημίσεις τηλ.: 22744472, φαξ: 22590470

ΔΙΑΧΩΡΙΣΜΟΣ, ΕΚΤΥΠΩΣΗ, ΒΙΒΛΙΟΔΕΣΙΑ: Proteas Press Ltd, Παλαιός δρόμος Λευκωσίας-Λεμεσού, Βιομηχανική Περιοχή Νίσσου 2571 Νίσσου Τ.Θ. 21098 1501 Λευκωσία, τηλ. 22479000, φαξ: 22479200 email: info@proteaspres.com.cy

χορτοφαγικά

Αρωματικές πατάτες	2
Ραΐτα	3
Αυθεντικό ρύζι μπιριάνι	4
Ανάμικτες πικάντικες φακές	4
Τσιπ μπανάνας	6
Τσαπάτι	7
Γεμιστά τηγανιτά αβγά	8
Λόμπια αλού: Κάρι με πατάτες και λουσιά	9
Τσιατίτ με ρεβίθια	10
Νίμκι (κρακεράκια)	10
«Μπάλες» πατάτας	12
Τσάτινι υπομάτας	12
Ρύζι Κίταερι	14
Κέλα κόφτα-κεφτεδάκια με μπανάνες	15
Πακόρας	16
Αλού νταμ-πατατούλες κάρι	18
Ινδικός χαλβάς	18
Το δικό σας γκάραμ μασάλα	18
Ξηρά μπιζέλια με λαχανικά	19
Κάρι με κουνουπίδι, πατάτες και αβγά	19
Μπάμιες με μουστάρδα	20
Χαλέρ Παγιές -Ρυζόγαλο	20
Πιλάφι με ινδοκάρυδο	21
Λούτσι-τηγανητά πιάκια	21

ψάρια και θαλασσινά

Γαρίδες κάρι με λαχανικά	23
Ξιφίσας μασάλα με μάνγκο ρελίς	24
Μπαλίτες ψαριού	25
Κάρι με γαρίδες	26
Μπιρτέκια ψαριού με κάρι	27
Γαρίδες κάρι	28

κοτόπουλο

Κοτόπουλο με κάσιους	30
Chicken τίκα-μασάλα	31
Κοτόπουλο ταντούρι	32
Κοτόπουλο κόρμα	33
Κοτόπουλο Μπχούνα	34
Κοτόπουλο κάρι	35

κρέας

Αρνίσιες κοτολέτες μαρινάτες	36
Αρνάκι Μαντράς	37
Κάρι βοδινό μαρινάτο	38
Παγιδάκια Τζαλφρεζ	39
Αρνάκι σοτέ	40
Κάρι αρνάκι με σπανάκι	41
Σαμόσα	42
Χοιρινά φιλετάκια με γιαούρτι και τζίντζερ	43
Χοιρινές μπριζόλες σχάρας	44
Αρνάκι με γιαούρτι και ρεβίθια	44
Αυθεντικό βοδινό βινταλού	45

οι σεφ προτείνουν

Κάρι Λαχανικών	47
Dal Puri	48
Γαρίδες Till Jhinga	49
Χαλβάς καρότου	50
Μπιρτέκια κρεμμυδιού	52
Γαρίδες Patia	53
Κοτόπουλο κάρι	55
Peshwari Naan	58
Χορτοφαγικά σαρόσα	59
Μελιτζάνες Πουρέ	60
Σαλάτα με γαρίδες ταντούρι	61
Σπανάκι πουρέ με πατάτα	62
Κοτόπουλο Μπάτερ	63
Σαλάτα ταντούρι	64