חוברת המתכונים "שאנטי בדגע"

מבית "הודו זה כאן"

תוכן עניינים

1. הסבר כללי
2. טיפים לשדרוג המנות
3. קארי מסאלה ירוק
4. מיקס וג' קארי
5. מלאי כופתא
6. פאלק פאניר
7. דאל מקהאני
8. סמוסה
9. בהאל פורי

הסבר כללי

נמסטה!
איזה כיף שהגעת לכאן 😊

חוברת המתכונים שלפניך מיועדת למוצרים של "שאנטי ברגע" – מבית "הודו זה כאן".
החזון שלי הוא לתת לכם את החוויה של אוכל הודי אותנטי, מלא בטעמים וריחות מרגשים, בנוחיות ביתכם, בדיוק מתי שתרצו, ובדיוק עם סוג האוכל שאתם אוהבים. חוברת המתכונים הזו, תעזור לי ולכם להגשים את החזון הזה.
בחוברת תוכלו למצוא ולהבין מה הדרך האידיאלית להכין כל מנה שנמצאת בתפריט, בכדי שתוכלו לקבל בכל פעם מנה אותנטית ומופלאה!
תוכלו גם למצוא כאן רעיונות כיצד לשדרג את המנות, לשנות אותן ולהפוך אותן למנות אחרות שאתם אוהבים במטבח ההודי, הצעות הגשה וכו'.

חשוב לי להבהיר משהו לגבי המנות, מה הן מכילות וכיצד אני מכין אותן.
כל מי שאכל או אפילו רק שמע על האוכל ההודי יודע – הבסיס של האוכל ההודי? הוא התבלינים! מלאכת הרכבת התבשיל או ה"קארי" ההודי ותערובות התבלינים (הנקראות "מסאלה") השונות – היא אומנות בפני עצמה, והאומנות הזו היא בעצם מירב העבודה של השף ההודי. מדובר על עולם עצום המכיל בתוכו שילובים אין סופיים של מרכיבים ביחסים ועירובים שונים, בשיטות בישול ייחודיות, שיוצרות עולם ומלאו בכל פעם מחדש. במשך השנים פיתחתי ושדרגתי את מנות הקארי ההודיות שלי, וכן את מגוון מנות הרחוב שאני כל כך אוהב כגון סמוסות, מסאלה דוסה, בטטה וואדה ועוד.

את כל המנות האלו, לקחתי וחקרתי, עשיתי מאות ניסויים ולבסוף כאמור, הצלחתי לפתח את הקונספט שלשמו התכנסו כאן, שבו אני מכין לכם את החלק העיקרי של המנה, להלן "קארי", ולכם נשאר רק להוסיף את המרכיבים העיקריים
של המנה, יהיו אשר יהיו. ובתוך זמן קצר (זמן קצר בזמן הודו כן?) להתענג על אוכל הודי אותנטי, טרי, ומטריף מעשה ידכם!
כך שלמעשה, המנה שאתם מקבלים מורכבת מעירובים שונים ויחסים שונים, של תבלינים שלמים, טחונים, תבלינים כגון שום, ג'ינג'ר, בצל וכו'.

וכמובן, עגבניות, שהן המרכיב העיקרי אשר בונה את הבסיס של הקארי, להלן "הרוטב".
לכל מנה יש את העירובים ויחסי התיבול שלה. אך אין זה אומר שאתם לא יכולים לשחק את התיבול לפי מה שאתם אוהבים. אוהבים חריף יותר? אתם יכולים להוסיף אבקת צ'ילי חריף, אוהבים פחות חריף, תוסיפו סוכר/יוגורט/קרם קוקוס. אוהבים יותר טעם של קינמון, כמון, הל.. הבנתם את הרעיון 😊

אני נותן לכם את הבסיס, שחוסך לכם את העבודה הקשה של רכישת המיומנות, הזמן והחומרים להרכיב את הקארי. ואתם, יכולים להפליג עם הדמיון ולהכין מהבסיס הזה כמעט כל מנה הודית שאתם מכירים או רוצים להכיר.

לסיום, אני רוצה להודות לכם מקרב לב שבחרתם להזמין את המנות של "שאנטי ברגע", אני מבטיח לתת לכם את הלב והנשמה בכל מנה ומנה, מתוך התקווה שאתם ובני ביתכם תוכלו להנות מחוויה אותנטית, בריאה, מרגשת וטעימה במיוחד, של הודו!

בתאבון!

טיפים לשדרוג המנות

- באופן עקרוני, ניתן להשתמש בכל מגוון הקארי, להכנת תבשילים שונים ומגוונים.
- כל מה שצריך לעשות זה להכין את הקארי עצמו, ואז להוסיף אליו את המרכיבים שמתחשק לכם. בא לכם "אלו גובי"? תוסיפו כרובית ותפו"א שחלטתם במים רותחים מספר דקות - וקיבלתם אלו גובי.
- מגוון המנות שניתן להכין, הוא כמגוון חומרי הגלם שיש לכם בבית
- מנת ה**"מלאי כופתא"** - אהובה עלי במיוחד, שכן הקארי עצמו מדהים! וכל חומר גלם שתוסיפו אליו, יתבשל בקארי ארומתי של קרם קשיו ויהפוך את חומר הגלם למשהו מהסרטים של בוליווד!
- אותו הכנ"ל, לגבי "**קארי פאלק**" לחובבי פופאיי
- מומלץ לתכנן מראש את הכנת המנות, בכדי לתת למרכיבים **להפשיר לילה במקרר**
- אין לכם זמן? באמת שזה לא נורא.. אפשר להכניס את הקארי קפוא כמו שהוא לסיר ופשוט לתת לו להפשיר על אש נמוכה!
- המרקם הסופי של המנה תלוי בהעדפה שלכם. אוהבים קארי סמיך? תוסיפו פחות מים או תצמצו אותו, אוהבים אותו יותר דליל ורוצים אותו רוטב, תוסיפו יותר מים ו/או קרם קוקוס/שמנת.
- **כוסברה קצוצה, בצל סגול קצוץ, פלפל ירוק חריף קצוץ - פזרו אותם על כמעט כל מנה שבתפריט, ממש לפי האכילה - מבטיח לכם שזה משדרג בטירוף!**

הוראות הכנה

- יש להפשיר את הקארי במקרר למשך לילה (או שעתיים מחוץ למקרר).

- מחממים סיר/ווק על אש בינונית עם מעט שמן, ומבשלים את קארי המסאלה ירוק עד לרתיחה
- מוסיפים מים (2 כוסות על כל 500 מ"ל קארי), מלח לפי הטעם ומערבבים היטב. מבשלים על אש בינונית עד שהקארי מבעבע
- מוסיפים את חומרי הגלם הרצויים (ירקות/טופו/בשר/עוף וכו'), ומבשלים על אש בינונית
- חשוב לערבב מידי פעם על מנת להימנע משריפת התחתית. במידת הצורך, ניתן להוסיף מים

- בשלב זה ניתן לאכול את קארי המסאלה ירוק בליווי אורז ו/או צ'אפטי

הוראות הכנה

- יש להפשיר את הקארי במקרר למשך לילה (או שעתיים מחוץ למקרר).

- מחממים סיר/ווק על אש בינונית עם מעט שמן, מוסיפים את קארי המיקס ווג' ומביאים לרתיחה
- מוסיפים מים (2 כוסות על כל 500 מ"ל קארי), מלח לפי הטעם ומערבבים היטב. מבשלים על אש בינונית עד שהקארי מבעבע
- מוסיפים את חומרי הגלם הרצויים (ירקות/טופו/בשר/עוף וכו'), ומבשלים על אש בינונית
- חשוב לערבב מידי פעם על מנת להימנע משריפת התחתית. במידת הצורך, ניתן להוסיף מים

הוראות הכנה

- יש להפשיר את הקארי ואת קרם הקשיו במקרר למשך לילה (או למספר שעות מחוץ למקרר).

- מחממים סיר/ווק על אש בינונית עם מעט שמן, ומבשלים את קארי המלאי כופתא עד לרתיחה
- מוסיפים את קרם הקשיו, מים (בערך 1 כוס על כל 500 מ"ל קארי) ומערבבים היטב מבשלים למשך כ-5 דקות תוך כדי ערבוב התחתית מידי פעם בכדי למנוע מהקארי להישרף
- בשלב זה ניתן להוסיף מים/לצמצם נוזלים, בהתאם למרקם הקארי המועדף עליכם
- לסיום הקארי מוסיפים קרם קוקוס/שמנת (100 מ"ל על כל 1 ליטר), מלח לפי הטעם, מערבבים היטב ומכסים. מבשלים על אש נמוכה למשך כ-2 דקות

- בשלב זה ניתן לאכול את קארי המלאי כופתא כמו שהוא, יחד עם אורז ו/או עם כופתאות

- במידה ואתם מכינים מהקארי תבשיל אחר, זה הזמן להוסיף אליו את חומרי הגלם הרצויים (ירקות/טופו/עוף וכו')

<u>הכנת כופתאות</u>

- לחמם סיר/ווק עם שמן לטיגון עמוק, לחמם עד שהשמן רותח 180 מעלות. להכניס את הכופתאות אחת אחת לשמן החם, ולאחר מספר שניות לערבב מעט את השמן בכדי למנוע הידבקות של הכופתאות אחת לשנייה.
- הכופתאות מוכנות כשהן מקבלות גוון חום זהב.

הוראות הכנה

- יש להפשיר את הקארי ואת קרם התרד במקרר למשך לילה (או למספר שעות מחוץ למקרר).

- מחממים סיר/ווק על אש בינונית עם מעט שמן, ומבשלים את קארי הפאלק עד לרתיחה
- מוסיפים את קרם התרד, מים (בערך 1 כוס על כל 500 מ"ל קארי) ומערבבים היטב מבשלים למשך כ-5 דקות תוך כדי ערבוב התחתית מידי פעם בכדי למנוע מהקארי להישרף
- בשלב זה ניתן להוסיף מים/לצמצם נוזלים, בהתאם למרקם הקארי המועדף עליכם
- לסיום הקארי מוסיפים קרם קוקוס/שמנת (100 מ"ל על כל 1 ליטר), מלח לפי הטעם, מערבבים היטב ומכסים. מבשלים על אש נמוכה למשך כ-2 דקות

- בשלב זה ניתן לאכול את קארי הפאלק כמו שהוא, יחד עם אורז
- או להוסיף אליו גבינת פאניר קפואה/טופו במרקם קשה ולבשל למשך כדקה

- במידה ואתם מכינים מהקארי תבשיל אחר, זה הזמן להוסיף אליו את חומרי הגלם הרצויים (ירקות/טופו/עוף וכו')

הוראות הכנה

- יש להשרות את השעועית האדומה והעדשים השחורות למשך לילה
- לאחר ההשרייה, לסנן ולבשל את השעועית והעדשים עד שהן מתרככות ומתפרקות למגע.
- לחילופין ניתן להשתמש בשעועית אדומה קפואה/שימורים ועדשים שחורות מבושלות קפואות/שימורים
- יש להפשיר את הקארי (לילה במקרר או מספר שעות מחוץ למקרר)
-
- לחמם סיר/ווק עם מעט שמן על אש בינונית.
- כשהשמן חם, מוסיפים את קארי המקאהאני, יחד עם מים (בערך 2 כוסות מים על כל 1/2 ליטר (חשוב לערבב מידי פעם)
- קארי), מוסיפים מלח הטעם, מערבבים היטב ומביאים לרתיחה על אש בינונית.
- מוסיפים שמנת לבישול/קרם קוקוס ומחזירים לרתיחה.

- במידה ואתם משתמשים בקארי לתבשיל אחר, זה הזמן להוסיף את חומרי הגלם הרצויים.

- מוסיפים את תערובת הדאל המבושל מראש (שעועית אדמה/עדשים שחורות) או את השעועית אדומה ועדשים שחורות קפואות/שימורים - במידה ומשתמשים בקפוא/שימורים, יש לשטוף ולסנן לפני הוספה לקארי)
- מערבבים היטב, מכסים ומבשלים הכל על אש בינונית, מביאים לרתיחה ומבשלים למשך כ- 5 דקות.

- לאכול חם בליווי אורז ו/או צ'אפטי

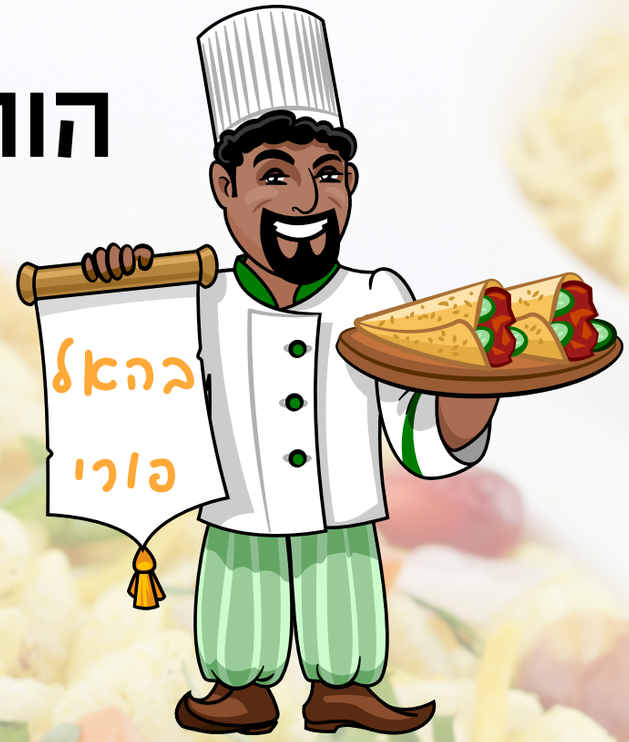
הוראות הכנה

- להפשיר את הקארי והקרם קשיו במקרר למשך לילה (או שעתיים מחוץ למקרר).

1) לחמם סיר על אש בינונית עם שמן, להוסיף את הקארי מלאי כופתא ולהביא לרתיחה.
2) להוסיף את קרם הקשיו, לערבב היטב ולבשל תוך כדי ערבוב התחתית למשך 2 דקות.
3) להוסיף מים (בערך 1 כוס על כל 1/2 ליטר קארי – ניתן להוסיף מים לפי רמת הסמיכות הרצויה)
4) להוסיף קרם קוקוס או שמנת מתוקה ומלח לפי הטעם.
5) להגיש חם יחד עם כופתאות ו/או אורז כופתאות

- לחמם סיר/ווק עם שמן לטיגון עמוק, לחמם עד שהשמן רותח 180 מעלות. להכניס את הכופתאות
אחת אחת לשמן החם, ולאחר מספר שניות לערבב מעט את השמן בכדי למנוע הידבקות של הכופתאות אחת לשנייה.
- הכופתאות מוכנות כשהן מקבלות גוון חום זהב.

הוראות הכנה



תערובת הבהאל פורי היא תערובת קסם :)
תוכלו לאכול אותה כפי שהיא, להוסיף אותה לסלטים/להשתמש בה כבסיס לסלט או אפילו להשתמש בה כתוספת מרעננת ומעניינת למנות אורז, תבשילים וכדומה.

תהליך ההכנה? הכי פשוט בעולם!

- **לחמם ווק עם מעט שמן על אש בינונית, כשהשמן חם להוסיף את תערובת הבהאל פורי ולחמם למשך 2 דקות תוך כדי הקפצה/ערבוב מתמיד.**
- **להגיש חם**

- **כאמור, ניתן להוסיף בשלב זה את התערובת לכל דבר או להוסיף אליה ירקות כגון בצל סגול קצוץ, עגבניות, פלפל ירוק חריף, גרגירי רימון, כוסברה ומיץ לימון.**
- **לעוד רעיונות ומתכונים ל"בהאל פורי" חפשו ברשת או דברו איתי :)**