

# СПИСОК ПРОДУКТІВ

Індійська кухня завжди дивує мене тим, що для рецептів необхідні дуже прості, звичні нам інгредієнти. Більшість з них напевно вже є на вашій кухні або час від часу з'являються в списках покупок. Та за допомогою правильного використання спецій та технік, ми перетворимо їх на абсолютно нові, насичені смаком страви!

## Бакалія

- Яблучний або рисовий оцет
- Олія
- Томатна пассата
- Кокосове молоко
- Чорний чай

## Все для випічки

- Сода
- Розпушувач
- Борошно
- Цукор
- Кукурудзяний крохмаль

## Горіхи

- Кеш'ю
- Фісташки

## Крупи

- Рис басматі
- Темна сочевиця

## Молочні продукти та яйця

- Вершкове масло
- Грецький йогурт
- Молоко
- Вершки

## М'ясо та риба

- Філе тріски або іншої білої риби
- Баранина (плече, гомілка)
- Курячі стегна без шкірки та кісток

## Овочі та фрукти

- Огірки
- Гарбуз
- Цвітна капуста
- Картопля
- Помідори
- Бебі шпинат
- Морква
- Капуста
- Зелений горошок
- Зелена цибуля
- Цибуля шалот
- Цибуля ріпчаста
- Кінза
- М'ята
- Зелений перець чилі
- Часник
- Імбир
- Лимон
- Лайм

## Спеції

Цільні:

- Кумін
- Кардамон
- Бодян
- Кориця
- Гвоздика
- Лавровий лист

Мелені:

- Кумін
- Куркума
- Паприка
- Кориандр
- Кардамон
- Сіль



# ІНДІЙСЬКІ ІНГРЕДІЄНТИ (ЗА БАЖАННЯМ)

В деяких рецептах ви побачите типово індійські інгредієнти, які можна з легкістю знайти в спеціалізованих магазинах з товарами різних кухонь світу або замовити в інтернеті. Ви також можете замінити їх більш доступними або взагалі не використовувати! Нижче я підготувала маленький допис до кожного з них, з варіантами замін.

## Garam Masala (гарам масала)

Гарам масала перекладається як «гаряча суміш спецій». Це найпопулярніша базова суміш спецій, до якої входять кумін, коріандр, кориця, гвоздика, кардамон та чорний перець. Гарам масалу легко знайти у відділі зі спеціями, а, за відсутності, можна зробити мікс вдома, змішавши вищеперелічені мелені спеції у рівних пропорціях.



## Kashmiri red chili powder (пудра чилі)

Також дуже популярна в Індії спеція, яку ви знайдете майже у всіх рецептах марафону. Пудра чилі має приємний аромат перцю чилі, яскраво червоний колір, але при цьому її гострота досить стримана. Якщо ви любите гостре, я раджу знайти саме kashmiri red chili powder, а якщо ви не фанат гострого або хочете зробити страву, яку зможуть їсти діти – пудру чилі можна замінити меленою паприкою.

## Kasuri methi (касурі меті)

Касурі меті – подрібнене сушене листя пажитнику (офіційна назва рослини українською – гуньба сінна, а англійською – fenugreek). Його додають наприкінці приготування в більшість індійських карі. Касурі меті дійсно робить аромат страв більш автентичним. За відсутності, цей інгредієнт можна пропустити. Але листя пажитнику продається в інтернеті, і навіть в аптеках.



## Листки карі

Карі – це і страва, і спосіб приготування, і рослина, і мікс спецій. Тут мова йде саме про листя рослини карі. Їх часто використовують у стравах південно-азійських кухонь (індійська, малайзійська, індонезійська тощо). Листя карі можна знайти в спеціалізованих магазинах з товарами різних кухонь світу або замовити в інтернеті в свіжому або сушеному варіанті. За відсутності, їх можна просто не класти.



## Besan (борошно з нуту)

Борошно з нуту нам знадобиться лише для одного рецепту. Його можна замінити звичайним пшеничним борошном. Але, якщо ви все ж таки хочете спробувати борошно з нуту на смак, його можна знайти у відділі з товарами для випічки або в магазинах дієтичних товарів. Якщо ви маєте кавомолку, ви можете самостійно змолоти необхідну кількість сухого нуту в борошно.

