

RICETTE - Naan con aglio e coriandolo



Il naan è il pane indiano realizzato con il forno tandoori, un forno a forma di campana o cilindro nel quale il pane cuoce attaccato alle pareti invece che poggiato sul fondo. In assenza del forno tandoori, è comunque possibile preparare il naan in un forno a fondo piatto oppure in padella. La versione che vi propongo evita l'uso di grassi animali (la cucina indiana fa molto uso di yogurt e di ghee, ovvero burro chiarificato) e di olio.

Ingredienti

- 1 bustina di lievito
- 4 spicchi d'aglio tritati
- 2 cucchiaini di coriandolo tritato
- 1 cucchiaino di sale

- ½ cucchiaino di sciroppo d'acero o sciroppo d'agave
- 2 tazze (da 250 grammi ciascuna) di farina, oppure una tazza e ¼ di farina di grano tenero e ¾ di tazza di farina di semola di grano duro (per aggiungere consistenza e un colore leggermente più giallo all'impasto)
- ¾ di tazza di acqua tiepida (attorno ai 35-40 gradi)

Preparazione

Impasto

Mescolate bene con un cucchiaino in una ciotola larga la farina (o il mix di due farine) con lievito, aglio, erbe, sale e sciroppo.

Impastate (a mano o con un robot da cucina) aggiungendo lentamente l'acqua tiepida, idealmente un quarto di tazza d'acqua per volta. L'impasto dovrà all'incirca raddoppiare di volume con la lievitazione.

Dopo averlo ben impastato e spolverato di farina sulla superficie, ponete la palla d'impasto in una ciotola, coprite con un telo umido e lasciate in un luogo caldo a lievitare per 1 ora.

Rimuovete l'impasto lievitato, tagliatelo in 6 oppure 8 pezzi, e stendete uno alla volta i pezzi con il mattarello su una superficie leggermente infarinata, in forme circolari oppure ovali abbastanza sottili (dai 3 ai 6 millimetri).

Cottura

Scaldate una padella antiaderente, e piazzate le forme di pane una a una sulla padella ben calda. Cuocete per 2-3 minuti, lasciando che si formino leggere bolle nel naan. Una volta cotto il fondo, girate il naan, e scaldate schiacciandolo leggermente. Si potranno formare leggere bruciature sulla cima delle bolle, che è all'incirca la stessa cosa che succede nel forno tandoori.

(Opzionale) Aggiunta di crema

Per aggiungere sapore al naan, potete preparare un altro mix di aglio (altri 3 spicchi), coriandolo (1/4 di tazza, tritato) e 4 cucchiaini di brodo vegetale. Potete aggiungere anche un cucchiaino o più di tahina. Frullate bene la crema, e spalmatela sulla superficie di ogni pezzo di naan (dalla parte con le bolle). Cuocete in forno a 200 gradi per 5 minuti, sfornate e servite.

Il naan è ideale per essere assaggiato con salse e intingoli, e accompagna bene ogni tipo di stufati, anche al di là delle ricette tradizionali della cucina indiana. Se preparato in grandi quantità, si può comodamente congelare.

Altri sapori

La ricetta del naan può essere adattata ad altre combinazioni di sapori, con le quali possiamo esercitare la nostra creatività culinaria. Ecco alcuni suggerimenti al posto di aglio

e coriandolo:

- Paprica affumicata e lime
- Aneto e limone
- Peperoncino e lime
- Rosmarino e pepe nero

कृपया भोजन का आनंद लीजिये! (Kripyā bhojan kā ānnānd lijīyai) - **prego, buon appetito!**

NB. L'hindi (con la sua lingua parallela in Pakistan, l'urdu) è la quarta lingua più parlata nel mondo, dopo cinese mandarino, inglese e spagnolo