



## Punjabi Food: ricetta indiana Sarson Ka Saag

2008-03-17 08:00:14



Continua il nostro **viaggio in India** intrapreso negli articoli precedenti, a partire dall'articolo sulle [spezie indiane](#), per passare alla preparazione di un [mix di spezie](#) per eccellenza il [Garam Masala](#) e con la prima parte dell'articolo dedicato ai [dolci indiani](#), oggi invece parliamo di **Punjabi Food** e vi proponiamo la **ricetta indiana del Sarson ka Saag**.

Una delle cucine più popolari in **India** è quella del **Punjabi**. Questa regione, situata all'estremo nord è una delle più conosciute di tutta l'India, per i suoi fantastici siti storico-religiosi, le sue usanze, gli abiti (l'abito formato da pantaloni e casacca in tessuti colorati è l'abito tipico di questa regione) e perchè no anche per la cucina di cui noi ci occupiamo oggi.

Così come detto nei precedenti articoli, tutto il cibo indiano, Punjabi compreso è **salutare, energetico** e con **elevati contenuti di fibre e proteine**.

Il più noto dei **piatti tipici del Punjabi** è composto da “**sarson ka saag**” e “[makke di roti](#)“, oltre ad altre molte delikatessen!. Coloro che hanno avuto la possibilità di gustare questo piatto almeno una volta, non ne possono più fare a meno.

Il **sarson ka saag** (fatto con foglie di senape) è una delizia culinaria, ma nonostante questo è un piatto semplice della tradizione Punjabi. Esso attiva tutte i sensi gustativi, pur essendo sostanzioso e salutare. Questo piatto trova come detto il suo naturale completamento con il **makki di roti** di cui potete trovare la [ricetta qua](#), ma ora concentriamoci sulla preparazione del **Sarson Ka Saag**:

Quali sono gli ingredienti utili a preparare il **Sarson Ka Saag**??

Ecco di seguito l'elenco di prodotti da ricercare e preparare per la nostra ricetta del **Sarson Ka Saag**:

- 1 kg Sarson (foglie di senape verde)
- 250 g Spinaci freschi in foglia
- 2 rape fresche (Shalgam) (pelate e tritate a pezzetti - opzionale)
- 3-4 spicchi di aglio finemente tritati
- 5 cm di zenzero fresco tritato finemente
- 2-3 peperoncini verdi tritati finemente
- 2 cucchiaini di farina di mais (makki ka atta)
- 1 1/2 cucchiaini di zucchero di canna in polvere (gur)
- sale a piacere

Gli ingredienti invece per preparare il **Tadka** sono:



- 3 cucchiaini di burro chiarificato (ghee)
- 1/2 cucchiaino di peperoncino rosso in polvere (opzionale)
- 2-3 peperoncini verdi tagliati a metà
- 2 cm di zenzero tritato finemente

Vediamo come procedere nella preparazione del nostro **Sarson Ka Saag**, da accompagnare al [Makki di Roti](#), ecco come agire:

Come prima cosa lavate e asciugate accuratamente le foglie di spinaci, tritatele grossolanamente e mettetele da parte.

Ora aggiungete l'aglio, lo zenzero, i peperoncini verdi e le rape insieme con le foglie di senape in una pentola a pressione, mettete nella pentola il sale e 1/2 tazza di acqua e fate cuocere il saag 15-20 minuti, a cottura ultimata fatelo raffreddare.

Una volta raffreddato, tritate il mix fino ad ottenere una pasta grossolana, aggiungete la farina di mais e cuocete per altri 15 minuti a fuoco basso mescolando continuamente, mentre il saag si prepara voi potete **preparare il tadka**, aggiungete lo zenzero, i peperoncini verdi e il peperoncino rosso in polvere nel burro chiarificato caldo e poi versatelo sopra il saag, mescolando con cura per incorporarlo.

La ricetta è ultimata, vi consigliamo di servire il **Sarson Ka Saag** caldo con i **Makki di Roti** e Buon Appetito, non vi resta che continuare a seguirci in questo *viaggio in India* e provate le nostre ricette...

...mi raccomando fateci sapere il vostro giudizio sulla *Vostra cucina indiana* o sulla cucina indiana che avete provato in ristoranti etnici della vostra città!!!