

Cook

by **bimby**

WORKSHOP INDIA

LISTA DE INGREDIENTES E UTENSILIOS

Panificação/ Açúcares

- 18 Folhas de massa para chamuças ou massa Filo
- 1 c. chá açúcar mascavado

Frutas

- 1 1/2 Limão *Só sumo*

Legumes e ervas aromáticas

- 120 g Dentes de alho *Por descascar*
- 50 g Coentros
- 100 g Batata de casca vermelha *cortada em cubos e cozida*
- 100 g Cenoura *cortada em pedaços*
- 180 g Cebola *cortada em pedaços*
- 60 g Pimento vermelho *cortada em pedaços*
- 100 g Alho Francês *cortada às rodelas*
- 120 g Gengibre fresco *Por descascar*
- 50 g Ervilhas descongeladas

Ovos e laticínios / substitutos

- 1 c. sopa de manteiga Ghee *Ou manteiga tradicional*
- 200 g Iogurte natural
- 250 g Natas

Frutos secos

- 1 c. sopa de amêndoas s/ pele

Gorduras animal e vegetal

- 190 g Óleo e mais qb para regar

Carne, peixe e outros

- 1000 g Peito de frango *cortado aos cubos*
- 350 g Arroz Basmati

Conservas

300 g Tomate

em pedaços

Especiarias, temperos e vinagres

- qb Sal
- 1 c. de
sopa Pimenta preta em grão
- 15 Vagens de cardamomo verde
- 1/2 c. chá Canela em pó
- 3 1/2 c. chá Piri piri moído
- 1 1/2 c. chá Garam masala
- 1/2 c. chá Açafrão da Índia
- 1/2 c. chá Cominhos em pó
- 1/2 c. chá Coentros em pó
- 1/2 c. chá Caldo de legumes caseiro ou 1/2
cubo de caldo de legumes
- 2 paus Canela
- 2 1/2c. sopa Paprica
- 2 c. sopa Pasta de alho e gengibre
- 1 1/2c. sopa Tandoori masala
- 10 g Sementes de coentros
- 10 g Cravinhos
- 1 c. sopa Noz Moscada

Utensílios

- 1 tabuleiro de forno
- 2 pirex de forno
- papel vegetal
- papel absorvente
- taças para reservar alimentos