

CHAPATI



Il chapati è il pane tradizionale dell'India (originario del Punjab), la caratteristica di questo pane è la sua forma piatta e tonda, simile ad una piadina, non contiene lievito, ma solo farina, acqua e sale; per la preparazione viene usata una farina semi- integrale. Il chapati si cuoce su una particolare padella di ferro chiamata tawa che diffonde il calore in modo uniforme (in mancanza, possiamo sostituirla con una padella antiaderente).

In India si usa preparare ogni mattina una grossa quantità di impasto e di consumare durante la giornata, con piatti a base di verdura pesce o pollo.

Ingredienti per 8 chapati

- 260 g Farina per chapati
- 180 ml Acqua a temperatura ambiente
- ½ cucchiaino sale fino

PREPARAZIONE:

- 1.) Ponete in una ciotola 240 gr di farina per chapati (in alternativa potete utilizzare 160 gr di farina integrale e 80 gr di farina 00), fate sciogliere il sale nell'acqua a temperatura ambiente e versatela successivamente nella farina un poco alla volta. Con l'aiuto di un cucchiaio, o con le dita, impastate la farina con l'acqua
- 2.) Continuate poi a lavorare l'impasto su di una spianatoia per almeno 10 minuti, fino a ottenere una pasta soda e liscia, quindi formate una palla, riponetela in una ciotola, copritela e lasciatela riposare per 20 minuti. Trascorso il tempo di riposo fate assumere all'impasto una forma allungata
- 3.) Dividete l'impasto in 8 pezzi
- 4.) Successivamente formate delle palline, ognuna del peso di circa 50 grammi; con l'aiuto di un mattarello stendete ora le palline in dischi sottili della misura di 15 centimetri di diametro
- 5.) Mentre stendete l'impasto mettete un po' di farina sul mattarello e sulla spianatoia per evitare che la pasta si attacchi. Scaldate una padella antiaderente e, quando sarà ben calda, fate cuocere i dischi di pasta uno alla volta
- 6.) Quando vedrete che si cominciano a formare delle bolle, o comunque dopo un paio di minuti, girate il disco di pasta e fate cuocere dall'altro lato. Togliete, a questo punto, il chapati dal fuoco e mettetelo in un foglio di carta di alluminio, chiudetelo in modo da mantenere caldo e morbido il chapati e continuate in questo modo fino a esaurimento dei dischi di pasta.

SUGGERIMENTI INGREDIENTI:



3624 AASHIRVAAD ATTA
Farina di Frumento
1 kg



1960 AASHIRVAAD ATTA
Farina di Frumento
5 kg