

Categoria: Sapori dal Mondo - India



Informazioni Generali

 **Preparazione:** 15 min  **Cottura:** 40 min  **Dosi per:** 4 persone

 **Costo:** Molto Basso  **Difficoltà:** Molto Basso

Nota Aggiuntiva: + 20 minuti di riposo

Il **chapati** è il pane **tradizionale dell'India** (originario del Punjab), usato in particolare nell'India del Nord e nell'Africa orientale; la caratteristica di questo pane è la sua **forma piatta e tonda**, simile ad una piadina.

Il chapati **non contiene lievito**, ma solo farina, acqua e sale; per la preparazione del chapati viene usata una farina semi-integrale, fondamentale per la buona riuscita di questo pane. In India, ancora oggi, esistono delle persone che macinano manualmente la farina per il chapati, creando una miscela particolare, la cui ricetta antichissima è composta da **miglio, orzo, grano saraceno e grano**.



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 poi il chapati, durante la giornata, con piatti a base di verdura pesce o pollo (particolarmente indicato per piatti molto speziati).

In commercio è possibile trovare un preparato apposito per la preparazione del chapati, ma in caso non riuscite a trovarlo, potete tranquillamente usare **due parti di farina integrale e una parte di farina bianca**.

Ingredienti per 8 chapati

>> Acqua

180 ml



>> Sale

1/2 cucchiaino



>> Farina

per chapati 240 gr + 20 gr (oppure 2 parti di farina integrale e 1 di farina bianca)



Preparazione



Ponete in una ciotola la farina, fate sciogliere il sale nell'acqua (1) e versatela successivamente nella farina un poco alla volta. Con l'aiuto di un cucchiaino, o con le dita, impastate la farina con l'acqua; continuate poi a lavorare l'impasto su di una spianatoia per almeno 10 minuti, fino a ottenere una pasta soda e liscia (2), 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).



Subito dopo dividete l'impasto in 8 pezzi (4) alla quale farete successivamente prendere forma di 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 per le crepe, o 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 foderato di carta assorbente per cucina; chiudete, in modo da mantenere caldo e morbido il chapati e continuate in questo modo fino a esaurimento dei dischi di pasta.

Consiglio

Nel caso in cui, per la cottura del chapati, utilizzaste la tradizionale pentola in ferro chiamata **tawa**, i tempi di cottura saranno decisamente inferiori; in questo caso, infatti, basterà, dopo aver fatto scaldare molto bene la pentola, poggiarci il disco di pasta e farlo cuocere per 30 secondi, poi girarlo e continuare la cottura per altri 30 secondi. È anche possibile far cuocere il chapati direttamente sul fuoco mettendo sopra il fornello uno spargi- fiamme in acciaio inox.